



# تپش گرم حیات

سلامت تن و روان با  
تمرینات پیو انرژتیک

الکساندر لوون - لسلو لوون  
پریوش صفایی



---

# تپش گرم حیات

---

سلامت تن و روان با

تمرین‌های بیوانرژتیک

نویسندگان

الکساندر لُوون و لسلِی لُوون

مترجم

پریوش صفانی

---



انتشارات

تهران - ۱۳۸۲

---

# تپش گرم حیات

نام اصلی کتاب Bio-Energetische Oefeningen

نویسندگان

الکساندر لُوزن و لسی لُوزن

مترجم: پروش صفائی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۲ - شمارگان: ۳۰۰۰

حروفچینی: ماندگار - لیتوگرافی: گلشید

مدیر تولید: مختار صحرائی



کرکر دفتر و پیش‌فروش کتابهای روان‌شناسی و تربیتی

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای دهم‌مهری، بین خیابان دانشگاه و امیرحاجن، شماره ۸۹، تلفن: ۶۶۰۴۴۰۶  
فروشگاه روبروی دانشگاه تهران، جنب بانک ملی شعبه دفتر دازی، شماره ۱۳۶۶، تلفن: ۶۶۹۸۳۸۶، دورنگار: ۶۶۹۷۱۸۱

Lowen, Alexander

لُوزن، الکساندر

تپش گرم حیات: تمرین‌های بیوانرژی / نویسندگان الکساندر لُوزن و لسی لُوزن؛ مترجم پروش صفائی.  
- تهران: رشد، ۱۳۸۲.

ISBN 964 - 7537 - 44 - 1

۱۹۶ ص: مصور.

فهرستویسی براساس اطلاعات فیبا.

Bio - Energetische oefeningen.

عنوان اصلی:

۱. روان‌درمانی حیات و انرژی. ۲. روان‌درمانی. ۳. روانشناسی فیزیولوژیکی. ۴. حیات و انرژی. الف.

لُوزن، لسی Lowen, Alex. ب. صفائی، پروش، مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: تمرین‌های بیوانرژی.

۹ ل ۹ ح / RC ۲۸۹ / ۶۱۶/۸۹۱۲ ۱۳۸۲ کتابخانه ملی ایران ۸۱-۲۶۳۱۴ م

حق چاپ محفوظ است.

---

تقدیم به پدر و مادر عزیزم،  
برای سپاس از محبت، گرمی و تلاشهایشان

---



## فهرست مطالب

مقدمه مترجم .....	۱۵
کلامی در باب بنیان‌گذار نظریه بیوانرژتیک و مکتب او .....	۱۹
بخش اول: اصول مقدماتی نظریه بیوانرژتیک .....	۲۳
مقدمه نویسندگان: بیوانرژتیک چیست؟ .....	۲۵
(نصیر ۱: فرآیندهای انرژی)	۲۶
فصل ۱: ارتعاش و حرکت .....	۳۱
تمرین ۱: تمرین پایه‌ای برای ایجاد لرزش در بدن و اتصال به زمین .....	۳۵
(نصیر ۲: ارتعاش، در حالی که خمیده به طرف جلو ایستاده‌اید) .....	۳۶
کنکاش و پرسش در مورد تمرین .....	۳۶
فصل ۲: اتصال به زمین .....	۳۷
تمرین ۲: خم کردن زانوها .....	۴۱
کنکاش و پرسش در مورد تمرین .....	۴۲
(نصیر ۳: شکم معمولی؛ نصیر ۴: شکم برجسته؛ نصیر ۵: شکم آویزان) .....	۴۴
تمرین ۳: شل کردن شکم .....	۴۵
کنکاش و پرسش در مورد تمرین .....	۴۵

تمرین ۴: کمان (نصیر ۶: کمان).....	۴۵-۴۶
کنکاش و پرسش در مورد تمرین.....	۴۶
تکرار تمرین ۱: تمرین پایهای برای بهارزش درآمدن و اتصال به زمین.....	۴۷
کنکاش و پرسش در مورد تمرین.....	۴۷
<b>فصل ۳: تنفس</b> .....	۴۹
تمرین ۵: تنفس شکمی.....	۵۳
(نصیر ۷: تنفس شکمی).....	۵۴
تمرین ۵: الف) تاب خوردن با هلسن.....	۵۴
(نصیر ۸: تنفس شکمی: دم. نصیر ۹: تنفس شکمی: بازدم).....	۵۴
تمرین ۵: ب) عمل بازدم.....	۵۵
تمرین ۶: تنفس و ارتعاش (نصیر ۱۰: ارتعاش در حالی که پاها بطرف بالا هستند).....	۵۶
<b>فصل ۴: سکس</b> .....	۵۹
(نصیر ۱۱: وحدت در موجود زنده).....	۵۹
(نصیر ۱۲: فشار طبیعی).....	۶۱
(نصیر ۱۳: فشار در ناحیه پایین پشت (کمر)).....	۶۱
(نصیر ۱۴: فشار در ناحیه بالای پشت).....	۶۱
تمرین ۷: چرخش لگن (نصیر ۱۵: چرخش لگن).....	۶۴-۶۵
تمرین ۸: خم کردن کمر و تاب خوردن با لگن (نصیر ۱۶: حرکت لگن و تنفس).....	۶۶-۶۷
<b>فصل ۵: کنترل نفس و ابراز خویشتن</b> .....	۶۹
تمرین ۹: لگزدن (نصیر ۱۷: لگزدن).....	۷۱
تمرین ۱۰: لگزدن و منه گفتن.....	۷۲
تمرین ۱۱: تقویت قدرت لگزدن.....	۷۲
<b>فصل ۶: ارتباط برقرار کردن</b> .....	۷۵
تمرین ۱۲: کشش به طرف عقب (نصیر ۱۸: روی مندی به عقب لم دادن).....	۷۶
<b>فصل ۷: توجیه و هشدار</b> .....	۸۱

بخش دوم: تمرین‌ها.....	۸۹
فصل ۸: تمرین‌های استاندارد.....	۹۱
● اول: تمرین‌های تمرکز و جهت‌یابی.....	۹۲
تمرین ۱۳: وضعیت پایهای جهت‌یابی.....	۹۲
تمرین ۱۴: وضعیت هوراه (نصریر ۱۹: وضعت پایهای جهت‌یابی - وضعت هوراه).....	۹۴
● دوم: تمرین‌هایی برای گرم کردن بدن.....	۹۵
تمرین ۱۵: تکان دادن بدن برای شل کردن آن.....	۹۵
تمرین ۱۶: پرش آرام.....	۹۵
تمرین ۱۶ الف) تمرین ۱۶ نوع دوم.....	۹۶
تمرین ۱۶ ب) تمرین ۱۶ نوع سوم.....	۹۶
تمرین ۱۷: پریدن از روی طناب.....	۹۶
تمرین ۱۸: به جلو و عقب تاب خوردن روی پها.....	۹۶
● سوم: تمرین‌های ایستاده.....	۹۷
تمرین ۱۹: وزن روی یک پا با زانوی خمیده.....	۹۷
تمرین ۱۹ الف) تمرین ۱۹ نوع دوم.....	۹۸
(نصریر ۲۰: با تمام وزن روی یک پایستادن طوری که انگشتان پای دیگر با زمین در تماس باشند).....	۹۸
تمرین ۱۹ ب) تمرین ۱۹ نوع سوم.....	۹۸
(نصریر ۲۱: وزن روی یکی از پاها، پای دیگر کننده از زمین).....	۹۸
تکرار تمرین‌های ۱ و ۴.....	۹۹
تمرین ۲۰: خم کردن شدید زانو و روی پا نشستن (نصریر ۲۲: روی پا نشستن).....	۹۹
تمرین ۲۱: حالت عبادت مسلمانان جهت رفع خستگی و تنفس عمیق.....	۱۰۰
(نصریر ۲۳: وضعت سبه - زانو).....	۱۰۰
تمرین ۲۲: تمرین‌هایی برای مج پها (نصریر ۲۴: وضعت مج پا).....	۱۰۱
تمرین ۲۳: کشش ناحیه تحتانی پا (نصریر ۲۵: نشستن روی مج پها).....	۱۰۲
تمرین ۲۴: کشش ران‌ها (نصریر ۲۶: روی مج‌ها بلند شدن).....	۱۰۳



- تمرین ۲۵: خم کردن ناحیه تحتانی پا - دوباره روی پاشستن ..... ۱۰۴
- (تصویر ۲۷: با زانوهای کاملاً خمیده روی پاها نشستن) ..... ۱۰۴
- تمرین ۲۶: تمرین انقباضی برای پاها ..... ۱۰۴
- (تصویر ۲۸: تمرین زمین افتادن - با زانوهای کاملاً خمیده) ..... ۱۰۵
- تکرار تمرین ۱۳: وضعیت پایهای جهت یابی ..... ۱۰۷
- تمرین ۲۶ الف) تمرین ۲۶ نوع دوم (تصویر ۲۹: تمرین افتادن - کشش پا) ..... ۱۰۷-۱۰۸
- تمرین ۲۶ ب) تمرین ۲۶ نوع سوم ..... ۱۰۸
- تمرین ۲۷: شل کردن یک پا با حرکت دادن آن ..... ۱۰۸
- تمرین ۲۸: با یک پا به طرف جلو لگدزدن ..... ۱۰۹
- تمرین ۲۹: تمرین برای کف پاها ..... ۱۰۹
- تمرین ۲۹ الف) تمرین ۲۹ نوع دوم ..... ۱۱۰
- تمرین ۳۰: پریدن در وضعیت نشسته روی پاها ..... ۱۱۰
- تمرین ۳۱: لگد یا بو (تصویر ۳۰: لگد یا بو) ..... ۱۱۰-۱۱۱
- تمرین ۳۲: کشش عضلات زردپی زانو ..... ۱۱۱
- تمرین ۳۳: چهار دست و پا رفتن همچون چهارپایان ..... ۱۱۲
- چهارم. تمرین های باسن و لگن ..... ۱۱۲
- تمرین ۳۴: حرکت باسن به طرفین ..... ۱۱۳
- تمرین ۳۵: حرکت دایره ای باسن ..... ۱۱۴
- تمرین ۳۶: حرکت باسن به جلو و عقب ..... ۱۱۴
- تمرین ۳۷: انقباض باسن (تصویر ۳۱: انقباض باسن) ..... ۱۱۵
- تمرین ۳۸: دم تکان دادن (تصویر ۳۲: دم تکان دادن) ..... ۱۱۶-۱۱۷
- پنجم. تمرین های بازو و شانه ها ..... ۱۱۷
- تمرین ۳۹: حرکت نوبتی بازوها به طرفین (تصویر ۳۳: کشش بازوها) ..... ۱۱۸
- تمرین ۴۰: تکان دادن دو بازو ..... ۱۱۹
- تمرین ۴۱: همچون پرنده پرواز کردن ..... ۱۱۹
- تمرین ۴۲: چرخش شانه ها ..... ۱۱۹

تمرین ۴۳: باز من دور شو.....	۱۲۰
تمرین ۴۴: مشت زدن به جلو.....	۱۲۰
تمرین ۴۵: مشت زدن به طرف پایین.....	۱۲۰
تمرین ۴۶: مشت تکان دادن.....	۱۲۱
● ششم. تمرین های سر و گردن.....	
تمرین ۴۷: کشش گردن (تصویر ۳۲: تمرین گردن، حالت ایستاده).....	۱۲۱ - ۱۲۲
تمرین ۴۸: ماساژ گردن.....	۱۲۱
تمرین ۴۹: کشش به طرف جلو.....	۱۲۲
تمرین ۵۰: چرخش سر.....	۱۲۳
● هفتم. تمرین های نشسته.....	
تمرین ۵۱: اتصال به زمین در حالت نشسته (تصویر ۳۵: وضعیت نشسته).....	۱۲۴
تمرین ۵۲: آزاد کردن ماهیچه های کمر (تصویر ۳۶: چرخش کمر).....	۱۲۵
تمرین ۵۳: کشش بازوها.....	۱۲۶
تمرین ۵۴: شارژ و پر انرژی کردن دستها (تصویر ۳۷: کشش دستها، شارژ کردن).....	۱۲۶ - ۱۲۷
تمرین ۵۵: شل کردن دستها با تکان دادن.....	۱۲۸
تمرین ۵۶: کشش انگشتان دست.....	۱۲۸
تمرین ۵۷: تمرین مع دست.....	۱۲۸
تمرین ۵۸: حرکتهایی برای شل کردن شانها.....	۱۲۹
الف) بالا بردن شانها.....	۱۲۹
ب) چرخش شانها.....	۱۲۹
ج) دست دراز کردن (برای گرفتن چیزی).....	۱۲۹
د) کشش شانها.....	۱۳۰
تمرین ۵۹: تمرین های مربوط به شل کردن گردن.....	۱۳۰
(تصویر ۳۸: تمرین گردن، در وضعیت نشسته).....	۱۳۰
تمرین ۶۰: کشش ماهیچه های گردن.....	۱۳۱
تمرین ۶۱: تمرین های مربوط به چشم.....	۱۳۱

- تمرین ۶۲: تمرین‌های صورت (تصویر ۴۹: تمرین‌های مربوط به لب) ..... ۱۳۲-۱۳۳
- هشتم. تمرین‌های درازکش (خوابیده) ..... ۱۳۴
- تمرین ۶۳: تنفس پایهای (تصویر ۴۰: تنفس پایهای) ..... ۱۳۴-۱۳۵
- تمرین ۶۴: ارتعاشات پا (تصویر ۴۱: ارتعاش پا) ..... ۱۳۵
- تمرین ۶۴الف) تمرین ۶۴ نوع دوم ..... ۱۳۶
- تمرین ۶۵: شل کردن مع پاها ..... ۱۳۶
- تمرین ۶۶: قوس دادن به کمر (تصویر ۴۲: درازکشیدن روی پتوی لوله شده) ..... ۱۳۶
- تمرین ۶۷: قوس پسموی دیگر (تصویر ۴۳: قوس پسموی دیگر) ..... ۱۳۷
- تمرین ۶۸: با پاشن به زمین کوبیدن ..... ۱۳۷
- تمرین ۶۹: کشش قسمت داخلی ران‌ها ..... ۱۳۸
- فصل ۹: تمرین‌های ابرازی ..... ۱۳۹
- تمرین ۷۰: لگدزدن از محل لگن (تصویر ۴۴: از روی پتوی لوله شده لگدزدن) ..... ۱۴۱
- تمرین ۷۱: دست دراز کردن ..... ۱۴۲
- تمرین ۷۲: غنچه کردن لبها ..... ۱۴۲
- تمرین ۷۳: بر تخت لگدزدن (تصویر ۴۵: لگدزدن) ..... ۱۴۳
- تمرین ۷۳الف) تمرین ۷۳ نوع دوم ..... ۱۴۴
- تمرین ۷۴: به طور منظم لگدزدن ..... ۱۴۴
- تمرین ۷۵: کوبیدن با بازوها ..... ۱۴۵
- تمرین ۷۵الف) تمرین ۷۵ نوع دوم ..... ۱۴۵
- تمرین ۷۶: حمله خشم (تصویر ۴۶: حمله خشم) ..... ۱۴۵
- تمرین ۷۷: با بازوها و لبها، خود را جلوکشیدن و دست را دراز کردن ..... ۱۴۶
- تمرین ۷۸: تقاضا و ادعا کردن ..... ۱۴۷
- تمرین ۷۹: ابراز خشم (تصویر ۴۷: با مشت کوبیدن) ..... ۱۴۷-۱۴۸
- تمرین ۸۰: استفاده از راکت برای ابراز خشم (تصویر ۴۸: ضربه زدن با راکت نیس) ..... ۱۴۸-۱۴۹
- تمرین ۸۱: به طور منظم ضربه زدن ..... ۱۴۹
- تمرین ۸۱الف) تمرین ۸۱ نوع دوم ..... ۱۵۰
- تمرین ۸۲: خشونت (تصویر ۴۹: جلاندن حوله) ..... ۱۵۰-۱۵۱

فصل ۱۰: تمرین‌هایی با چهارپایه بیواترزیستی.....	۱۵۳
(تصویر ۵۰: چهارپایه بیواترزیستی).....	۱۵۴
تمرین ۸۳: درازکشیدن روی چهارپایه.....	۱۵۴
(تصویر ۵۱: درازکشیدن روی چهارپایه)، (تصویر ۵۲: حالت استراحت).....	۱۵۵
تمرین ۸۳ الف) تمرین ۸۳ نوع دوم.....	۱۵۷
تمرین شماره ۱ (تمرین پایهای برای ایجاد لرزش و اتصال به زمین) را تکرار کنید.....	۱۵۷
تمرین ۸۴: وضعیت‌های مختلف بدنی روی چهارپایه.....	۱۵۷
(تصویر ۵۳: قسمت تحتانی کمر روی چهارپایه).....	۱۵۸
تمرین ۸۵: کشش قسمت تحتانی کمر.....	۱۵۸
تمرین ۸۶: کشش باسن (تصویر ۵۴: باسن روی چهارپایه، کشش باسن).....	۱۵۹ - ۱۶۰
تمرین ۸۷: لگزدن در وضعیت درازکش روی چهارپایه.....	۱۶۰
تمرین ۸۸: فشار بر سینه (تصویر ۵۵: سینه روی چهارپایه).....	۱۶۱
فصل ۱۱: تمرین‌های مربوط به سکس.....	۱۶۳
تمرین ۸۹: حرکات رفت و برگشتی باسن (تصویر ۵۶: حرکت رفت و برگشتی باسن).....	۱۶۴ - ۱۶۵
تمرین ۹۰: کشش و آرمیدگی عضلات ناحیه داخلی ران.....	۱۶۵
(تصویر ۵۷: کشش ماهیچه‌های قسمت داخلی ران).....	۱۶۶
(تصویر ۵۸: ارتعاش ماهیچه‌های قسمت داخلی ران).....	۱۶۶
تمرین ۹۱: به ارتعاش درآوردن عضلات ناحیه داخلی ران.....	۱۶۷
تمرین ۹۲: حلقه یا کمان کامل (تصویر ۵۹: کمان - حلقه کامل).....	۱۶۷ - ۱۶۸
تمرین ۹۲ الف) تمرین ۹۲ نوع دوم.....	۱۶۸
تمرین ۹۲ ب) تمرین ۹۲ نوع سوم.....	۱۶۸
(تصویر ۶۰: کمان با مشت‌های گره کرده زیر پاشنه پاها).....	۱۶۹
تمرین ۹۳: محکم با باسن کوبیدن (تصویر ۶۱: محکم با باسن کوبیدن).....	۱۶۹ - ۱۷۰
تمرین ۹۴: ارتعاش باسن (تصویر ۶۲: ارتعاش باسن).....	۱۷۰ - ۱۷۱
فصل ۱۲: تکنیک‌های ماساژ.....	۱۷۳
تمرین ۹۵: ماساژ پشت و شانه‌ها (تصویر ۶۳: شانه‌ها و پشت).....	۱۷۵ - ۱۷۶

تمرین ۹۶: ماساژ عضلات گردن	۱۷۶
تمرین ۹۷: تسکین سردرد عصبی	۱۷۷
تمرین ۹۸: ماساژ قسمت تحتانی کمر (نصیر ۶۴: پایین کمر)	۱۷۸-۱۷۹
تمرین ۹۹: ماساژ باسن	۱۷۹
تمرین ۱۰۰: ماساژ کف پا: درازکش روی شکم (نصیر ۶۵: ماساژ کف پا)	۱۷۹-۱۸۰
تمرین ۱۰۱: ماساژ کف پا: درازکش به پشت	۱۸۰
تمرین ۱۰۲: راه رفتن روی پشت فرد (نصیر ۶۶: راه رفتن بر پشت)	۱۸۱-۱۸۲
بخش سوم: برنامه ریزی برای تمرین کردن	۱۸۳
فصل ۱۳: تمرین کردن در خانه	۱۸۵
فصل ۱۴: گروه تمرینی	۱۸۹
نامه یک مراجع	۱۹۵



## مقدمه مترجم

---

وگویند که آینه حقیقت از دست خداوند افتاد و شکست و قطعات آن به اطراف پراکنده شد. هر کس تکه‌ای از این آینه را یافته، در دست گیرد و گوید: این حقیقتی است که در جستجوی آنیم.

بعضی‌ها می‌گویند که هر کس در زندگی، صلیبی بر دوش می‌کشد و رسانی خاص خود بر روی این کره حاکی دارد. اگر چنین باشد، شاید رسالت روح کنجکاو و جستجوگر بعضی از ما انسانها، نیل به خودآگاهی هرچه پیشتر، حرکت به سوی نور، و انتقال و به اشتراک گذاشتن شناخت، دانش و تجربیاتی باشد که در طی سالهای عمر خود کسب کردیم. حال پاسخ به پرسش همه اینها برای چه؟، را، باید هر فردی خود جستجو کند.

طی اقامتم در کشور هلند و حین تحصیل در رشته روان‌شناسی، گاه احساس می‌کردم که در محتوای رشته تحصیلی خود دچار سردرگمی هستم. مطالعه و مرور نظریات مختلف روان‌درمانی رایج در فرهنگ انگلوساکسونی که بر رشته روان‌شناسی در کشور هلند حاکم است، از جمله نظریات مختلف روان‌کاوانه، رفتار درمانگرانه، شناختی، مراجع محوری و غیره، در عین وسعت دید، انسجام و زیباییشان، به پرسش‌های شخصی من در مورد انسان و شیوه‌های درمانی برای کمک به او، پاسخ روشن و کافی نمی‌داد. در نتیجه احساس می‌کردم که این دیدگاهها (قطعه آینه‌ها)، در نهایت، تمامیت وجود انسان را در نظر نگرفته‌اند و بخشی از موجودیت او را در ابهام قرار می‌دهند. به همین دلیل در جستجوی نظریات دیگری که روحم را سیراب کنند، بودم.

در زمستانی سرد و بارانی، در تعطیلات میان دو ترم تحصیلی، برای رفع خستگی ناشی از فشار سنگین درس و کار، و کسب آرامش و استراحت ذهنی قصد سفر به نقطه‌ای را کردم که برای

خودم نیز هنوز نامشخص بود. همزمان با این تصمیم، برخوردن به یک آگهی و شرکت در جلسه معارفه‌ای در مرکز رشد و نمو شخصی و طب حاشیهای درزه<sup>(۱)</sup> در شهر آمستردام، من را با مؤسسه «روح و جسم»<sup>(۲)</sup> آشنا کرد. مؤسسه‌ای که به افرادی که خواهان آشنایی با این مؤسسه و فعالیت‌های آن بودند به مدت دو هفته، در دل جنگلی زیبا اسکان می‌داد. و چنین بود که عازم سفر کوتاه ولی تکان‌دهنده‌ای شدم.

بنیان‌گذاران این مؤسسه را یک گروه افراد هم‌کیش و هم‌هدف تشکیل می‌دادند که بر حدود ۱۰۰ نفر بالغ می‌شدند. بسیاری از این افراد سالهای متمادی در کشورها و مکانهای مختلف، از جمله در معبد آشو<sup>(۳)</sup> در شهر پونا زندگی کرده و نهایتاً بصورت گروهی با اهداف مشترک انسان‌گرایانه گرد هم آمده و تصمیم گرفته بودند که همچون قبایل ابتدایی بصورت دسته جمعی در ناحیه‌ای جنگلی در مرکز کشور هلند زندگی کنند<sup>(۴)</sup>. از جمله شعارها و اعتقادات اصلی این گروه آن بود که «انسان زمانی می‌تواند به معنویات و کمالات انسانی خود نزدیک شود که با دیگر هم‌نوعان خود، در وحدت، همکاری بی‌دریغ، و صمیمیت به سر برده. اینان به شیوهای بسیار طبیعی زندگی می‌کردند و مایحتاج زندگی جمعیشان را از کشت و کار در مزارع و جنگل‌هایی که در اختیار داشتند، تأمین می‌کردند. علاوه بر آن، از آنجایی که به وحدت میان جسم و روان انسان معتقد بودند و بسیاری از آنان در زمینه‌های مختلف طب حاشیهای و شیوهای مختلف روان‌درمانی‌های غیراکادمیک مانند انواع ماساژ و طب سوزنی تبحر داشتند، در همان جنگل محل اقامت خود مؤسسه‌ای جهت دوره‌های آموزشی، درمانی و خودسازی مبتنی بر تکنیک‌های مختلف ماساژ از قبیل شیاتسو، تانترا، بیوانرژی، متدهای درمانی روان-تنی و یلهم رایش، انواع مختلف مراقبه‌ها، دوره‌های مدیریت مبتنی بر افزایش کارایی و احترام به انسانها و غیره دایر کرده بودند.

۱. در کشورهای غربی و اخیراً در کشور خود ما، مراکری وجود دارند که در آنها با استفاده از انواع روش‌ها از جمله یوگا، مراقبه و... به افراد کمک می‌شود تا خود را به شکوفایی برسانند و به صورت طبیعی از سلامت بیشتری برخوردار گردند.

۲. انجمن "Body and Soul"

۳. Osho: رهبر معنوی هندی که معبدی در شهر پونا در هند دارد. در ۲ سال اخیر، کتاب‌های او در کشور ما از شهرت زیادی برخوردار شده‌اند. آشو، روان‌شناس و فیلسوف نیز بود و یکی از مهم‌ترین پایه‌های نظریه‌های او را موضوع «وحدت جسم و روح» تشکیل می‌دهد. آشو بنیان‌گذار و طراح چند شیوه مراقبه (meditation) از جمله مراقبه دینامیکی است. محور اصلی کلیه شیوه‌های مراقبه‌ای او و همچنین فعالیت‌هایی که در معبد او انجام می‌گیرد، کار با بدن جهت بهبود بخشیدن به وضعیت روانی و معنوی فرد است. آشو در سال ۱۹۹۱ درگذشت.

۴. لازم به توضیح است که در اروپا، گروه‌های بسیاری نظیر گروه فوق وجود دارند که در نقاط مختلف بخصوص در مناطق جنگلی به صورت دسته‌جمعی زندگی می‌کنند.

دو هفته اقامت در این محل و آشنایی با دیدگاهها و شیوه‌های کاری و فکری این کمون<sup>(۱)</sup>، اولین زمینه آشنایی من با روش‌های روان‌درمانی روان - تنی<sup>(۲)</sup>، کار با بدن جهت بهبود وضعیت روانی فرد و همچنین آشنایی‌ام با نامداران گمنامی چون ویلهلم رایش<sup>(۳)</sup> و الکساندر لُوون<sup>(۴)</sup> شد. این اطلاعات جدید، به‌علاوه اطلاعات من به عنوان دانشجوی رشته روان‌شناسی و همچنین اطلاعاتی که از قبل به‌عنوان دانشجوی انصرافی یکی از رشته‌های پیراپزشکی در ایران داشتم، مجموعه‌ای را ایجاد کرد که مرا قادر ساخت تا پاسخگویی به بسیاری از سؤالات خود در مورد جسم و روان پیچیده انسان را آغاز کنم. در پی تجربه کردن این تکنیک‌ها با تن و روان خود، رابطه نزدیک میان بدن و ذهن را بازشناختم و احساس کردم گشادهای را که از قبل می‌شناختم به‌روشنی باز یافته‌ام. برخلاف نظر بسیاری افراد که شیوه‌های روان‌درمانی روان - تنی را بسیار انتزاعی می‌پندارند، هنگامی که خود فرد آنها را با تمام وجودش، یعنی با تن و روان خود تجربه و حس کند، متوجه می‌شود که این شیوه‌ها از دیگر شیوه‌های روان‌درمانی بسیار عینی‌ترند. زیرا که فرد تأثیرات آنها را نه تنها در روان، بلکه در تک‌تک عضلات خود احساس می‌کند<sup>(۵)</sup>. خلاصه آن‌که این سفر، نقطه عطفی در هویت شفلی و فکری من بود.

پس از بازگشت از این سفر، کلیه دروس انتخابی در دوران تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد خود را در رشته روان‌شناسی بالینی، در روش روان‌درمانی آ. پتزولد<sup>(۶)</sup> آلمانی به‌نام نظریهٔ وحدت حرکتی<sup>(۷)</sup> که توسط خود او تدریس می‌شد و همچنین در زمینه شیوهٔ «پسوتراپی»<sup>(۷)</sup> گذراندم. در این دو روش نیز وحدت جسم و روح نقشی مرکزی دارد و درمان مشکلات روحی / روانی از طریق حرکت، جنبش، ماساژ، ادراک بدن، نقلی، کار با گِل و... صورت

۱. کمون یا کامیون، به گروهی از افرادی گفته می‌شود که به سبکی که در زیرنویس شماره ۲ توضیح داده شد، به‌صورت دسته‌جمعی زندگی می‌کنند.

۲. Body Oriented Psychotherapy یعنی روش‌های روان‌درمانی که در آنها با مراجع نه تنها به طریق مشاوره‌ای گفتگو می‌شود، بلکه با حرکات، نرمش‌ها و ماساژ، نیز بر بدن فرد کار می‌شود.

3. Wilhelm Reich

4. Alexander Lowen

۵. لطفاً به صفحه «نامهٔ یک مراجع»، در انتهای کتاب مراجعه کنید.

6. A. Petzold

7. Integrative Movement Therapy (IMT)

مکتب و شیوهٔ روان‌درمانی «وحدت حرکت»، گلیچین و ادغامی از نظریات و تکنیک‌های مختلف روان‌درمانی، ماساژ، هنرهای جسمی، دیدگاه فلسفی ژان پل سارتر و چندین نظریهٔ مردم‌شناسی توسط آ. پتزولد بر وجود آمده است.

7. Pemo therapy



می‌پذیرد. پس از فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه، تحصیلات خود را در رشته روان‌درمانی از طریق بدن، یا به گفتگوی روان‌درمانی روان-تنی در آکادمی وحدت جسم و روح<sup>(۱)</sup> هلند ادامه داد و از محضر اساتید بی‌نظیری همچون خانم راشما جی، شکسفر، یاس<sup>(۲)</sup> المانی، و آقایان جک پینتر<sup>(۳)</sup> آمریکایی، ویلم پوپولیر<sup>(۴)</sup> هلندی و دیرک ماریفوت<sup>(۵)</sup> بلژیکی فیض بردم. بعدها نیز آشنایی با استادانی چون رنی خوروس<sup>(۶)</sup>، انرژی درمانگر زبردست و استاد چی کونگ<sup>(۷)</sup>، و آقای داریوش نوظهور<sup>(۸)</sup> استاد محترم مراقبه و یپاسانا<sup>(۹)</sup> در کشور هند، و آقایان ابراهیم رضایی و خشیار دولت‌آبادی، یوم‌ای هو<sup>(۱۰)</sup> تراپست ساکن تهران، مراهرچه بیشتر به وادی کار بدنی و روان‌درمانی روان-تنی رهنمون گشت و روز به روز بر یقین من به سودمندی این شیوه‌های برخورد با بدن و روان انسان و حقیقت نابناکی که در دل آن نهفته است، آگاه کرد. اینک می‌توانم ادعا کنم که در آغاز راه هشتم و برای یافتن تکه‌آیینه حقیقت، خود هنوز سفر درازی در پیش دارم.

کتاب و تمرین‌های بیوانرژتیک، از جمله اولین کتب در زمینه روان‌درمانی روان-تنی است که به تشویق آقایان فرید براتی سده و دکتر محمود گلزاری مدیریت محترم مؤسسه انتشارات رشد و همچنین مساعدت همکاران گرمی این انتشارات بخصوم جناب آقای مختار صحرایی مدیر تولید مؤسسه، توسط اینجانب به فارسی برگردانده شده است. با تشکر از این همراهان و به امید آن که این راه پاسخی برای برخی از جویندگان حقیقت باشد. آرزومندیم که استقبال هموطنان گرمی، ما را بر

#### ۱. Body Mind Integration مؤسسه

۲. Roshma O.Schäfer-Burns، استاد بسیار زنده‌ای در روان‌درمانی روان-تنی، سرپرست و مؤسس آکادمی وحدت جسم و روح در هلند.

۳. Jack Palmer، استاد نامی و بنیان‌گذار مکتب «وحدت فانی» یا Postural Integration و مؤسس و سرپرست دانشکده‌ای به همین نام در ایالت کالیفرنیا، آمریکای شمالی.

#### ۴. Willem Populier

۵. Dirk Marvoet، عارف و استاد شیوه درمانی «وحدت فانی»، سرپرست و مؤسس دانشکده‌ای به همین نام در شهر لوزن بلژیک.

۶. René Onroux، عارف و استاد رشته چی‌کونگ و مؤسس و سرپرست دانشکده چی‌کونگ در کشور هلند. اصلیت این استاد به گولی‌های دوره‌گرد اروپا می‌رسد.

۷. علم پزشکی قدیم کشور چین، تالی چی یا حرکات انرژی‌تعالی، بخشی از دانش چی‌کونگ است.

۸. استاد بین‌المللی مراقبه در مرکز بین‌المللی مراقبه و یپاسانا در شهر ایگات‌پور هندوستان.

۹. از انواع بسیار شگفت‌آور مراقبه که توسط بردا نیز انجام می‌گرفته است. در این روش، مراقبه با تمرکز بر بدن انجام می‌گیرد. جهت اطلاع بیشتر، مراجعه کنید به کتاب «هنر زندگی کردن»، نوشته: ویلهلم هارت. ترجمه: دکتر سعید مهربانیان. چاپ: مؤسسه اشارات مشعل.

۱۰. این روش، نوعی ماساژ برای تحریک پتانسیل‌های درونی، بسنم عضلانی و گردش خون که انجام آن، موجب ایجاد تعادل روانی، جسمانی و ذهنی در فرد می‌شود.

آن دارد که در ایندهای نه چندان دور، کتب دیگری را در زمینه این گونه آگاهی‌ها نسبت به شیوه‌های درمانی و سلامتی در دسترس خوانندگان گرامی قرار دهیم.

### کلامی در باب بنیان‌گذار نظریه بیوانرژتیک و مکتب او

از قدیم‌الایام، در فرهنگ‌های کهن، همواره تأکید مستقیم یا غیرمستقیم بسیاری بر رابطه و تأثیر میان بدن و روان شده است. در زندگی روزمره خود نیز به کرات به ناراحتی‌هایی از قبیل سردرد و معده‌دردهای عصبی و انواع دیگر بیماری‌هایی برمی‌خوریم که بنا به نظر پزشکان ریشه عصبی دارند. یعنی آن‌که اختلال در سلامت جسمی فرد، ناشی از مشکل بدنی یا عضوی نیست، بلکه از هیجانها، افکار، و تعارض‌های درونی وی ناشی می‌شود. ثابت شده که سرچشمه بسیاری از بیماری‌های جسمی همچون ناراحتی‌های قلبی، پوستی، گوارشی، و حتی سرطان‌ها نیز در افسردگی‌ها و مشکلات و تعارض‌های درونی فرد است. پس در حقیقت، نقش و تأثیر بدن و روان بر یکدیگر، شاید حتی واضح‌تر از آن است که در مورد آن به تعمق بپردازیم.

فلاسفه نیز طی قرن‌ها، همواره به نوعی بر سر مسأله وحدت یا ثنویت جسم و روح به مناظره پرداخته‌اند. علم روان‌شناسی پس از آن‌که راه خود را از علم‌النفس و فلسفه جدا کرد، دیگر به‌طور جدی به این موضوع نپرداخت. اغلب روش‌های روان‌درمانی رایج نیز به بدن انسان و نقش آن در درمان توجه زیادی ندارند، اگرچه که روزبه‌روز این مسأله را بیشتر مورد توجه قرار می‌دهند.

ولی در هر صورت، حدود ۴۰ سال است که امواج کهن مسأله «وحدت جسم و روح»، یعنی این‌که آنچه در روان فرد روی می‌دهد بر بدنش اثر می‌گذارد و برعکس، که از ممالکی همچون چین و هندوستان قدیم سرچشمه گرفته، دوباره در کشورهای غربی به جریان افتاده است. این جریان به حدی در حال رشد و بالندگی است که در بسیاری از کشورهای غربی، انواع روش‌های روان‌درمانی و مشاوره‌ای متمرکز بر بدن که مجموعه آنها را «روان‌درمانی از طریق بدن» یا «روان‌درمانی روان - تنی» نیز می‌نامند، به‌علت نتایج باورنکردنی‌ای که به باور می‌آورند، روز به‌روز نزد مردم محبوبیت فزاینده‌ای پیدا می‌کنند. حتی بسیاری از سازمان‌های بیمه خدمات‌درمانی و حتی انواع دولتی آنها که معمولاً برخی از شیوه‌های درمانی را رسماً نمی‌پذیرند و آنها را تحت پوشش خود قرار نمی‌دهند، به‌علت نتایج غیرقابل انکار این شیوه‌های درمانی، همواره بر میزان خدمات و کمک‌های مالی خود در پرداخت هزینه این‌گونه درمانها می‌افزایند. شیوه‌های روان‌درمانی روان - تنی، گروه بسیار بزرگی از انواع روش‌های درمانی روحی - روانی را شامل می‌شوند که بر سلامتی جسمی و روانی فرد نیز تأثیرات شگرفی می‌گذارند. در تملی آنها،

هدف نهایی بهبود سلامتی روحی-روانی و جسمی فرد است که، از طریق نوعی کارکردن بر بدن او به علاوه صحبت کردن به شیوه معمول مشاورهای حاصل می گردد. مثلاً یک فرد پرخاشگر می آموزد که از علایم بدنی خود پیش از انفجار خشمش آگاه شود و بدین ترتیب، از تخلیه هیجان خود به صورت های نامناسب معانیت کند. از طرف دیگر، به او کمک می شود تا ریشه های خشم خود را کشف کند و به وسیله کارهای بدنی و صحبت کردن، آنها را از میان بردارد. از انواع این روش های مختلف درمانی می توان بیوانترتیک، هاپتو تراپی<sup>(۱)</sup>، درمان کرانیو ساکرال<sup>(۲)</sup>، شیانتسو<sup>(۳)</sup>، روش درمانی رایش<sup>(۴)</sup>، درمان یکپارچگی حرکتی<sup>(۵)</sup>، خلاقیت درمانی<sup>(۶)</sup> (حتی رقص و تئاتر درمانی)، وحدت قلمتی<sup>(۷)</sup>، درمان به شیوه الکساندر<sup>(۸)</sup>، چی کونگ<sup>(۹)</sup> و غیره را نام برد که هر یک با راهکارهای خاص خود بر سلامت و آرامش انسان می افزایند.

یکی از معروف ترین روش های روان درمانی روان - تنی، متعلق به مکتب تحلیل بیوانترتیک است. بیوانترتیک، شیوهای جهت درک و شناخت شخصیت انسان است. اساس این روش شناختی را، بدن و فرآیندهای انرژی آن تشکیل می دهند. بنیان گذار روش تحلیل

۱. Hapto Therapy: این شیوه درمانی که در حال حاضر در اروپا غالباً توسط فیزیوتراپیست هایی که این روش را آموخته اند جهت درمان به کار برده می شود، به افراد کمک می کند به علایم فیزیکی بدنشان که معمولاً به انقباض های عضلانی یا فشارهای روحی - روانی منجر می شود آگاهی پیدا کنند.

۲. Cranio - Sacral Therapy: نوعی روش روان درمانی که بر سلامت بخشیدن به جریان سالم انرژی در ستون فقرات متمرکز است.

۳. Shiatsu: روش فشار درمانی و همچنین ماساژ چینی جهت سلامت بخشیدن به تن و روان.

۴. Reichian Psychotherapy: روش روان درمانی رایش، استاد الکساندر لوزن، که بر تشخیص مشکلات روانی فرد از روی علایم بدنی تکیه دارد.

۵. لطفاً به صفحه ۱۷ کتاب مراجعه شود.

۶. Creative Therapy: انواع روش های روان درمانی که در آنها غالباً از هنرهای تجسمی حرکت رقص و نمایش جهت درمان استفاده می شود. مثلاً استفاده از تئاتر و نقش بازی کردن، یا کار با گل و نقاشی جهت ابزار احساساتی که فرد با کلام قادر یا علاقه مند به بیان آنها نیست. این روش ها در درمان، ناراحتی های روانی ناشی از بیماری های جسمی مانند سرطان نیز به کار می روند.

۷. Postural Integration: در این روش که توسط جک پستر آمریکایی ابداع شده، از ماساژ دادن غلاف عضله جهت درمان مسائل شخصیتی و روانی استفاده می شود.

۸. Alexander Therapy از جمله شیوه های حرکت درمانی که در آن، به فرد آموزش داده می شود تا نسبت به حرکات ناصحیح با آسیب رسان به بدن خود (مانند پشت قوزده کرده)، آگاه گردد و در جهت سلامت روح و روان خود، شیوه های آن را به کار ببرد.

۹. Chi - Cong: علم پزشکی چین قدیم که محور اصلی آن را، جریان صحیح انرژی بدن که آن را «چی» یا «کی» نیز می نامند، تشکیل می دهد. نای چي که اخیراً در کشور ما مطرح شده است، بخشی از علم چي کونگ را تشکیل می دهد.

بیوانرژتیک، الکساندر لُوون (متولد ۱۹۱۰ میلادی) است. لُوون، شاگرد ویلهلم رایش بوده که او نیز از شاگردان سرشناس فروید بوده است<sup>(۱)</sup>. رایش اولین کسی بود که بدن را در روش درمان روانکاوانه وارد ساخت. اما در حقیقت، لُوون اولین مرد دنیای علم است که به‌طور جدی به اهمیت نقش بدن در درمان اختلالات روانی اشاره کرده است. او توانست به طرز متقاعدکننده‌ای نشان دهد که چرا روش سنتی روانکاوی در بسیاری از موارد با شکست مواجه شده است.

بسیاری مواقع، بدن می‌تواند کلیدی در جهت حل مشکلات عاطفی - هیجانی فرد باشد زیرا که آیینهای از شخصیت ما است. لُوون و رایش نشان می‌دهند که انقباضات بدنی، همچون زرمهایی هستند که اغلب از سنین کم به دلایلی در بدن فرد تشکیل شده‌اند و نه تنها سلامت جسمی - روانی فرد را به مخاطره می‌اندازند، بلکه رها بودن و سرزندگی او را نیز خدشه‌دار می‌کنند. چنانچه فردی بخواهد که در سالهای بعدی زندگی خود، از دست این زرمهای عضلانی خلاصی یابد، روش درمانی بیوانرژتیک بسیار مؤثر خواهد بود. در این شیوه درمانی، درمانگر آمیزهای از کار بر بدن و بر روان فرد (به‌خصوص صحبت کردن) را مورد استفاده قرار می‌دهد تا این‌که با کمک به حل مشکلات عاطفی فرد و به فعلیت رساندن قابلیت‌های بالقوه او، شور و شوق او را به زندگی افزایش دهد و توانایی بهره گرفتن و لذت بردن از تمامی ابعاد زندگی را در او تقویت کند. لُوون همچنین تعداد زیادی تمرین‌های بدنی ابداع کرده که به نام «تمرین‌های بیوانرژتیک» معروف هستند و در جهت ترمیم سلامتی بدن و روان انسان بسیار مؤثرند. پس می‌توان گفت که یکی از بنیادی‌ترین اصول مکتب بیوانرژتیک، ارتباط جدایی‌ناپذیر میان بدن و روان است. این بدان معنا است که آنچه در درون فرد اتفاق می‌افتد، در وضعیت بدنی او انعکاس می‌یابد و بر عکس. حرکات بدنی بیوانرژتیک، از جمله شامل تعداد زیادی تمرین‌های تخصصی و هدفمند است. منظور از طراحی این تمرین‌ها آن است که فرد از تنش‌های بدنی خود آگاه شود و قادر گردد آنها را کاهش دهد. الکساندر و لسی لُوون، همسر او، این تمرین‌ها را طی سالها کار درمانی با مراجعان خود مورد استفاده قرار دادند. نواقص آنها را به تدریج برطرف کرده و آنها را بهبود بخشیدند.

افرادی که به‌طور منظم و مداوم این تمرین‌ها را انجام می‌دهند، اظهار می‌دارند که انجام منظم آنها تأثیرات بسزایی در میدان انرژی، خلق و خو و احساس خوشنودی و آرامش آنها برجا گذاشته است. لازم به ذکر است که انجام این تمرین‌ها، نمی‌تواند جایگزین مشاوره و روان درمانی

۱. لطفاً جهت شناخت بیشتر نسبت به رایش و دیدگاههای او، به کتاب روانشناسی در عمق که توسط انتشارات رشد به چاپ رسیده است، مراجعه نمایید.

گردد. ولی انجام معلوم و منظم این حرکتهای، چه به فردی که تحت درمان بیوانرژتیک قرار دارد و چه به کسانی که تحت این درمان نیستند، کمک می‌کند تا سطح انرژی و توانایی لذت بردن را در خود افزایش دهند.

خلاصه این‌که، کتاب حاضر به اجمال، به بررسی دیدگاههای مکتب بیوانرژتیک الکساندر لُوون و همچنین معرفی تمرین‌های مؤثر آن می‌پردازد. انجام این تمرین‌ها به فرد کمک می‌کنند که تا حد زیادی سلامت روانی- جسمی خود را بهبود بخشد و سبک‌بار و رها، در عرصه زندگی به پیش رود.

امید آن داریم که در آینده‌های نه چندان دور، کتاب‌های دیگر الکساندر لُوون از جمله در زمینه مکتب بیوانرژتیک و دیگر موضوعات مختلف مرتبط به بدن، توسط همین مترجم در دسترس خوانندگان فارسی‌زبان قرار گیرد. از جمله این کتب عبارتند از:

۱. کتاب جیبی بیوانرژتیک

۲. لذت بردن: چگونه به آن دست یابیم؟

۳. عشق و ارضای جنسی: حرکت به سوی ارضای عمیق و حقیقی جنسی.

۴. بدن و افسردگی: پایه و اساس جسمی اعتماد و واقعیت.

در ضمن لازم به توضیح است که کلیه زیرنویس‌های متن کتاب، توسط مترجم نوشته شده است. در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در زمینه نظریه روش درمانی به آدرس زیر email ارسال نمایید: delgosha 2003 @ yahoo.com

پروژه صفتی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانگر روان - نی

مطو هنت علمی دانشگاه آزاد اسلامی. واحد ساوه

بخش اول



---

اصول مقدماتی مکتب بیوانرژتیک

---





### بیوانرژتیک چیست؟

بیوانرژتیک، روشی برای درک و شناخت شخصیت انسان است که مبنای این شناخت را بدن و فرایندهای انرژی آن تشکیل می‌دهند. این فرایندهای انرژی بدن که در حقیقت فعالیت‌های اصلی حیات نیز هستند سه نوع هستند: تولید انرژی به وسیله تنفس، تبادل مواد یعنی هضم مواد غذایی، و در آخر، تخلیه انرژی به کمک حرکات بدن. چگونگی و کیفیت واکنش‌های یک فرد به شرایط زندگی، به میزان انرژی او و همچنین میزان استفاده او از این انرژی بستگی دارد. واضح است که هرچه میزان انرژی در دسترس و قابل استفاده فرد - یعنی آنگونه انرژی که قابل تبدیل به حرکت و ابراز داشتن هیجانها و احساسات فرد است - بیشتر باشد، توانایی‌های فرد در مواجهه با رویدادها و جلوه‌های مختلف زندگی نیز به مراتب بیشتر است.

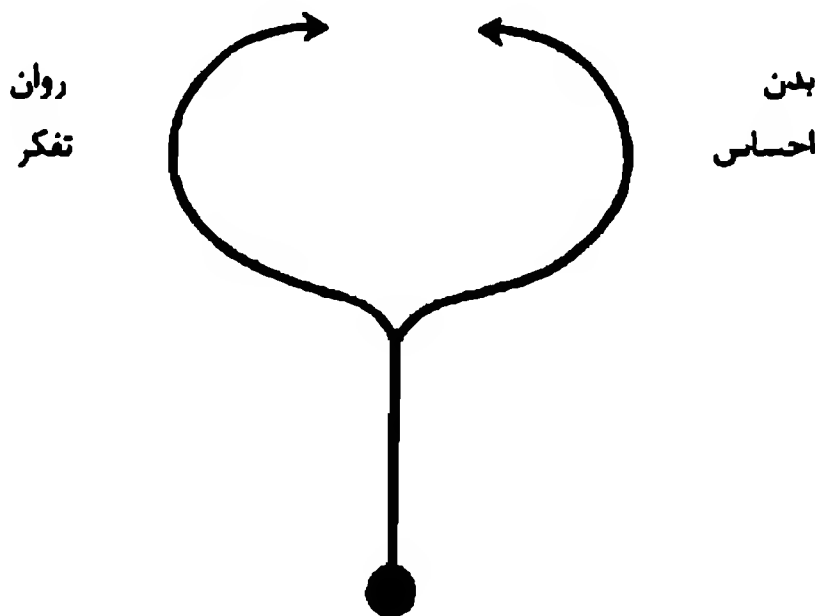
از طرف دیگر، بیوانرژتیک یکی از انواع شیوه‌های روان‌درمانی است که توسط الکساندر لوون ابداع شده است. درمان بیوانرژتیک از جمله روش‌های کل‌گرا است. روش‌های کل‌گرا برخلاف روش‌های معمول و شناخته‌شده در روان‌درمانی که متمرکز بر ذهن و روان فرد هستند، ذهن و بدن انسان را به عنوان مجموعه‌ای جدایی‌ناپذیر از یکدیگر قلمداد می‌کنند. در روش درمانی بیوانرژتیک، ترکیبی از کار با بدن و کار بر روان<sup>(۱)</sup> مورد استفاده قرار می‌گیرد تا این‌که با کمک به

---

۱. منظور از ترکیب کار با بدن و کار با روان آن است که برخلاف دیگر روش‌های رایج روان‌درمانی که بیشتر کار درمانگر با مراجع، به صورت کلامی است، در این روش که از جمله روش‌های روان‌درمانی روان - تنی (متمرکز بر بدن Body - Oriented Psychotherapy) می‌باشد، درمانگر نه تنها با مراجع صحبت می‌کند، بلکه با تنفس او کار می‌کند، از او می‌خواهد حالت‌های خاصی به بدن خود بدهد، حرکات خاصی را انجام دهد و حتی گاه به وسیله دستان خود، عملیاتی نظیر ماساژ و غیره را بر بدن مراجع انجام می‌دهد.



حل مشکلات عاطفی فرد و به فعلیت رسانیدن قابلیت‌های بالقوه او، شور و شوق وی به زندگی افزایش یابد و احساس شغف و توانایی لذت‌بردن از جلوه‌های مختلف زندگی در او تقویت گردد. فرض اساسی این نوع درمان، وحدت عمل کارکردهای بدن و روان است: این بدان معناست که آنچه در روان فرد روی می‌دهد انعکاسی است از آنچه که در بدن وی روی می‌دهد و برعکس. بهترین طریقه نشان دادن ارتباط میان سه عنصر بدن، روان و فرآیندهای انرژی بدن، روش دیالکتیکی تصویر ۱ است.



تصویر ۱: فرآیندهای انرژی

این امر بر همگان روشن است که بدن و روان می‌توانند بر یکدیگر اثر بگذارند. اندیشه‌های ما قادرند بر احساساتمان تأثیر بگذارند. عکس این امر نیز صادق است؛ یعنی احساس ما بر فکرمان اثر دارد. البته این تعامل میان اندیشه و احساس، تنها مربوط به لایمهای بیرونی و خودآگاهانه شخصیت فرد است. در لایمهای عمیق‌تر شخصیت، یعنی در سطح ناخودآگاه، هم اندیشه و هم احساس توسط عوامل انرژی بدن شرطی<sup>(۱)</sup> می‌شوند. به طور مثال، برای فرد افسرده غیرممکن است که تنها با تفکر مثبت، خود را از حالت افسردگی بیرون کشد. علت این امر

۱. در علم روان‌شناسی منظور از شرطی‌شدن، واکنش یا یادگیری نداهمی‌کننده یا به اصطلاح غیرعلمی، نوعی عادت‌کردن ناآگاهانه و غیرعمدی است. مثلاً اغلب موافق در پی کمبود انرژی، فرد دچار افسردگی می‌شود (کمبود انرژی یکی از علائم افسردگی نیز هست)؛ تکرار این وضعیت باعث می‌شود که سیستم (بدن و روان) فرد، به افسرده‌شدن در زمان کم‌بودن انرژی عادت کند.

پایین بودن سطح انرژی او است. علت کاهش سطح انرژی فرد در این حالت، تنزل یافتن کلیه فعالیت‌های حیاتی بدن، از جمله تنفس، بهنگام افسردگی است. این فرد در صورتی از حالت افسردگی خارج می‌شود که میزان انرژی او به وسیله تنفس عمیق و همچنین با به سطح آمدن، آشکار شدن، و احیاناً تخلیه شدن احساسات پنهان یا سرکوب شده او افزایش یابد.

فرایندهای انرژی‌نمیرده بدن یعنی تولید انرژی، تبادل مواد غذایی، و مصرف انرژی ارتباطی تنگاتنگ با میزان سرزنده<sup>(۱)</sup> بودن بدن دارند. انسان هرچه سرزنده‌تر باشد از انرژی بیشتری نیز برخوردار است؛ به عبارت دیگر، هرچه فرد دارای انرژی بیشتری باشد، سرزنده‌تر نیز هست. اضطراب مزمن یا کاهش میزان انعطاف‌پذیری حرکات بدن (به اصطلاح خشکی بدن) باعث می‌شود که فرد کمتر سرزنده باشد و انرژی‌اش نیز تقلیل یابد. خشکی بدن یا کاهش انعطاف‌پذیری آن به دو علت به وجود می‌آید. یکی از انواع این خشکی در حرکات بدن، به مرور زمان و به طور طبیعی، با بالا رفتن سن در بدن همه افراد ایجاد می‌شود و غیرقابل اجتناب است؛ در صورتی که از نوع دوم خشکی، که به علت گرفتگی و انقباض عضلات بدن فرد پدید می‌آید و نتیجه تعارض‌های هیجانی و عاطفی اوست، می‌توان جلوگیری کرد.

هر نوع فشار روانی یا بدنی که به فرد وارد می‌آید موجب می‌شود که در بدن او حالت تنش و انقباض ایجاد شود. معمولاً با از بین رفتن این فشار، انقباضات حاصل از آن نیز از بین می‌روند. بعضی از این انقباضات که «انقباضات مزمن» نامیده می‌شوند حتی پس از از بین رفتن فشاری که باعث ایجاد آنها شده بودند هم، از بین نمی‌روند و به صورت یک فرم عضلانی خاص یا حالت ناخودآگاه بدنی باقی می‌مانند<sup>(۲)</sup>. این گونه گرفتگی‌ها و انقباضات مزمن عضلانی باعث اختلال در سلامت هیجانی - عاطفی فرد می‌شوند. زیرا انرژی‌اش را کاهش می‌دهند، مانع از حرکات آزاد و راحت وی و موجب مختل یا محدود شدن ابراز عواطف و هیجانهای او می‌شوند. اگر فرد خواهان آن باشد که دوباره به طور کامل آرامش هیجانی و سرزندگی خود را بازیابد، انقباضات مزمن عضلات بدن او باید کاهش یابند، و این امر توسط فنون و روش‌های بیوانرژی میسر است.

۱. در متن اصلی به جای لغت «سرزنده بودن»، لغت «زنده بودن» به کار رفته و منظور آن است که به طور سببیک می‌توان گفت که یک فرد واقعاً چه اندازه «زنده» است و از زندگی و توانایی‌های خود بهره می‌برد. ما به جای این اصطلاح، در کل کتاب از اصطلاح «سرزندگی» استفاده می‌کنیم.

۲. مثلاً کسی که از دوران کودکی به خاطر ترس از تنبیه دائمی به طور ناخودآگاه شانه‌های خود را بالا می‌برد، در صورت تداوم این ترس و این واکنش بدنی، بعدها که بزرگ‌تر شد نیز به صورت ناخودآگاه شانه‌های بالا زده‌ای دارد و این حالت، به علت ارتباط کلیه اعصاب، اندامها و عضلات بدن با یکدیگر، می‌تواند باعث درد و اختلال در بخش‌های دیگر بدن او از جمله کمر درد یا زانو درد شود.

«کار بدنی بیوانرژتیک» شامل دوبخش است:

۱- فنونی نظیر ماساژ که در آن به کمک دست‌ها می‌توان انقباضات عضلانی را تخفیف داد.

۲- تمرین‌ها و حرکات خاص بدنی

فنون مربوط به کار با دست‌ها برای ایجاد آرامش در عضلات در هم کشیده و منقبض عبارتند از: ماساژ، وارد آوردن فشار کنترل شده بر بدن، و لمس ملایم این عضلات. هدف از انجام این تمرین‌ها و حرکات بدنی خاص آن است که به فرد کمک کنند تا انقباضات عضلانی بدن خود را بشناسد (به آنها آگاهی پیدا کند)، آنها را حس کند و کاهش دهد. لازم به ذکر است که هر مالمیچه منقبض و گرفته، مانع از یک نوع حرکت خاص می‌شود.

تمرین‌های بدنی بیوانرژتیک طی بیش از ۲۰ سال کار درمانی با بیماران، ابداع و تکمیل شده و طی جلسات درمان فردی، در گروه‌های تمرین‌کننده، و در خانه به صورت فردی مورد استفاده قرار می‌گیرند. افرادی که این تمرین‌ها را انجام می‌دهند اظهار می‌دارند که انجام آنها تأثیر مثبتی بر انرژی، خلق و خو و کارکردن آنها دارد. نویسندگان این کتاب نیز برای آرامش بیشتر خود، این تمرین‌ها را به طور منظم انجام می‌دهند.

در هر جا که این تمرین‌ها را معرفی کردیم، از جمله در کارگاه‌های آموزشی حرفه‌ای برای متخصصان، با استقبال زیادی از طرف مخاطبان روبرو شدیم. این کتاب در حقیقت پاسخی به درخواست‌های مکرر افراد مختلف جهت در اختیار داشتن مجموعه یا فهرستی از این تمرین‌ها و توضیحات مربوط به آنها است.

در بدو امر لازم به توضیح است که این تمرین‌ها جانشین مشاوره و روان‌درمانی نیستند و مشکلات بسیار عمیق هیجانی - عاطفی را که معمولاً به کمک‌های تخصصی حرفه‌ای نیاز دارند حل نمی‌کنند. به نظر می‌رسد کسانی که تحت درمان یا مشاوره نیستند و این تمرین‌ها را انجام می‌دهند، اغلب از آنها به عنوان ابزاری کمکی برای حل و فصل مشکلات و درگیری‌های درونی خود، که در حین انجام این تمرین‌ها بدان‌ها آگاه می‌شوند استفاده می‌کنند. چه تحت مشاوره یا درمان قرار داشته باشید و چه نه‌باشید، انجام منظم این تمرین‌ها می‌تواند به افزایش سرزندگی و توانایی لذت‌بردن شما از زندگی کمک چشم‌گیری بکند. انجام این تمرین‌ها در شما خویشتن‌داری و هر آنچه را که بدان مربوط می‌شود، تقویت می‌کند.

نتایجی که از انجام این تمرین‌ها به دست می‌آورید عبارتند از:

۱- افزایش میزان ارتباطات بدن (فصل ۱)

۲- اتصال بهتر بدن و پاها به زمین (فصل ۲)

۳- عمیق‌تر شدن تنفس (فصل ۳)

#### ۴. کمک به خودسازی و تحقق نفس (فصل ۵)

##### ۵. افزایش میزان ابراز هیجانها و عواطف در چهره و حرکات (فصل ۵)

علاوه بر آنچه گفته شد، انجام این تمرین‌ها می‌تواند اندام را متناسب‌تر سازد، تمایلات جنسی را تعدیل<sup>(۱)</sup> کند و اعتماد به نفس را افزایش دهد. این‌ها نه نوعی مهارت، بلکه تنها تمرین هستند و نتیجه‌ای که از انجام آنها عاید فرد می‌شود، به نحوه انجام دادن آنها بستگی دارد. انجام این تمرین‌ها به صورتی مکانیکی، نتایج اندکی در پی دارد. انجام تکراری و کلیشه‌ای آنها نیز از ارزششان می‌کاهد.

اگر این تمرین‌ها را با عشق و علاقه نسبت به بدن خود انجام دهید، از نتایج و بهره‌های آنها حیرت خواهید کرد.

۱. منظور از تعدیل تمایلات جنسی، متعادل‌شدن و به میزان طبیعی رسیدن این تمایلات است. یعنی افزایش تمایلات جنسی در افرادی که تمایلات جنسی بسیار کمی دارند و کاهش این تمایلات در کسانی که تمایلات جنسی آنان بیش از حد طبیعی است.





### ارتعاش و حرکت

بیوانرژیک، راهی است که از طریق ارتعاش به سلامتی می‌انجامد و می‌توان آن را سلامت ارتعاشی، نیز نامید. منظور ما از سلامت ارتعاشی فقط بیمار نبودن فرد نیست، بلکه سرزندگی کامل او است. شاید اصطلاح «مرتعش‌زیستن» این منظور را بهتر برساند. زیرا ارتعاش، کلید سرزنده بودن است. تمرین‌های بیوانرژیک، میزان ارتعاشات بدن را بالا می‌برند و به فرد کمک می‌کنند تا سالم‌تر باشد. بدن سالم، چه در خواب و چه در بیداری همواره در حال ارتعاش است. اگر به کودکی که خوابیده است نگاه کنید، می‌بینید که لرزش‌های ملایمی در سطح بدنش در جریان است. در بخش‌های مختلف بدن او، به خصوص در صورت، بازوها و پاها، حرکات ناگهانی ملایمی نیز قابل رؤیت است. ما بزرگسالان نیز گاه چنین لرزش‌ها و حرکات ناگهانی را در بدن خود احساس می‌کنیم. بدن زنده دائماً در حرکت است و فقط هنگام مرگ کاملاً بی‌حرکت می‌شود. این حرکت ذاتی بدن زنده که اساس فعالیت‌های خودکار او است، نتیجه نوعی تحریک درونی است که در سطح بدن به حرکت تبدیل می‌شود. افزایش میزان این تحریکات درونی باعث ازدیاد حرکات بدن، و تضعیف شدن آنها، باعث آرام‌تر شدن بدن می‌گردد. در صورت افزایش ارتعاشات بدن، به صورتی هماهنگ و موزون، امواجی از لرزش پدید می‌آیند و در سطح بدن گسترش می‌یابند. حرکت رگ‌ها در اثر ضربان قلب، و حرکات متناوب روده‌ها، نمونه‌ای از این امواج لرزشی هستند. ما اغلب در زمان آرامش کامل، یا در زمان هیجانهای شدید، متوجه امواج لرزشی که در بدنمان جریان می‌یابند نمی‌شویم. در زمان آرامش کامل، امواج تنفس در هر دم و بازدم در بدن جریان می‌یابند. در موقع هیجانهای شدید امواج احساس در بدن جاری می‌شوند.

این گونه امواج لرزشی، در زمان اوج ارضاء جنسی نیز وجود دارند. ما معمولاً به خود اجازه آرامش کامل، تنفس عمیق و بروز احساسات شدید را نمی دهیم. این ارتعاش، نتیجه بارانرژیکی در سیستم عضلانی بدن و شبیه به لرزشی است که موقع عبور جریان الکتریسیته در دستگاه الکتریکی به وجود می آید. نبودن ارتعاش، به معنای فقدان یا کاهش شدید جریان یا بار مربوط به تحریکات داخلی بدن است. اگر به اتومبیلی که موتور آن استارت زده می شود نگاه کنید، تصویر روشن تری از پدیدهای که در بالا شرح دادیم، به دست می آورد.

هنگام شروع حرکت اتومبیل، ارتعاشی قوی پدید می آید که بعد به وزوزی یکنواخت تبدیل می شود. این وزوز یا ارتعاش تا زمان روشن بودن موتور اتومبیل ادامه می یابد. ارتعاشات و تکان های شدید، نشان دهنده اختلالی در کار اتومبیل هستند. اگر موتور آن هنگامی که اتومبیل هنوز در حرکت است، از کار بیفتد، به علت این که دیگر صدایی شنیده نمی شود فوراً متوجه ازکار افتادگی موتور آن خواهیم شد.

بسته به کیفیت ارتعاشات اتومبیل یا بدن انسان، می توانیم در مورد وضعیت آنها نتیجه گیری کنیم. ارتعاشات شدید یا تکان های اتومبیل حاکی از آن هستند که مشکلی وجود دارد. ارتعاشات خشن و شدید بدن نیز نشانه آن هستند که بارانرژیکی یا تحریک، آزادانه در بدن جریان نمی یابد. همان طور که شدیدتر شدن جریان آب رودخانه در یک نقطه، نشانگر آن است که جریان آرام آب به وسیله سنگها یا موانع دیگری مختل می شود، ارتعاشات شدید و خشن بدن نیز نشانه آن است که جریان احساس از میان ماهیچه های عبور می کند که دچار گرفتگی و انقباضات مزمن هستند. چنانچه گرفتگی ها و انقباضات این ماهیچه ها پایان یابد یا این که ماهیچه در حالت استراحت قرار بگیرد، ارتعاشات، بسیار ضعیف می شوند، به گونه ای که به سختی قابل رؤیت می گردند و ما آنها را به صورت زق زق دلچسبی احساس می کنیم. در کل می توان گفت که وجود تکان ها در بدن، بهتر از نبودن ارتعاش در آن است. زیرا گاهی شرایطی به وجود می آید که بدن به علت بارانرژیکی بسیار قوی دچار این تکان ها می شود. مثلاً ما گاهی از شدت عصبانیت به حرکات شدیدی دچار می شویم یا از ترس شروع به لرزیدن می کنیم، از شدت گریه خودمان شوکه می شویم یا آن که از عشق به لرزه می افتیم. در هر صورت، فرقی نمی کند که این احساس چه باشد؛ تنها می توان گفت که در چنین شرایطی، در هر حال ما کاملاً سرزنده هستیم.

بدن فرد به وسیله تمرین های بیوانرژتیکی، در وضعیت ارتعاشی قرار می گیرد. آنچه مهم است این است که با وجود بالا رفتن فشار وارد بر بدن، بتوان ارتعاشات را به صورت زق زق منظم و ضعیفی حفظ کرد. این امر در حقیقت توانایی بدن را برای تحمل لذتها و هیجانهای مختلف

افزایش می‌دهد. برای نیل به این هدف، لازم است که ضمیر<sup>(۱)</sup> یا من هوشیار فرد، استوارانه در بدن او مستقر باشد، خود را با بدن یکی بداند، و همچنین از پیروی کردن از واکنش‌های ناخواسته و خودکاری که در بدنش پدید می‌آید، نهراسد. در این صورت، حرکات و رفتار فرد بسیار خودجوش و در عین حال هماهنگ و اثرگذار خواهد بود و این امر در جذابیت طبیعی او نیز قابل مشاهده است.

در طی فرآیند نامبرده تغییرات مشابهی در بینش و برخوردهای فرد نیز روی می‌دهد. اگر ارتعاشات در تمام بدن فرد جریان یابند، فرد خود را به صورت موجودی یکپارچه حس می‌کند. واکنش بسیاری از افراد به این امر، آن است که این احساس وحدت و یکپارچگی در آنها، بمصادقتی طبیعی در اندیشه و رفتارشان منجر می‌شود. اگر فرد این وحدت و یکپارچگی بدنی را در خود رشد دهد، این امر جذبه و زیبایی روح او را نیز به دنبال دارد. چنین کسی نه تنها مرتعش است، بلکه از شدت سرزندگی می‌درخشد.

نام دیگر روان‌درمانی به شیوه بیوانرژتیک، «تحلیل بیوانرژتیکی» است. در حین درمان بیوانرژتیکی به فرد کمک می‌شود تا از طریق بدنش با خویشتن خود ارتباط برقرار سازد. تسرین‌های این کتاب به‌فرد کمک می‌کنند تا متوجه گردد که چگونه مانع جریان یافتن احساس در بدن خود می‌شود، نفس را نگه می‌دارد، حرکات خود را محدود می‌کند و از ابراز هیجاناتی خود می‌کاهد. در حقیقت او احساس می‌کند که چگونه زندگی خود را محدود کرده است. در بخش تحلیلی درمان، به فرد کمک می‌شود تا ریشه و علت این موانع و اختلال‌ها را که تا حد زیادی ناخودآگاهانه هستند و به تجربیات دوران کودکی او مربوط می‌شوند، بشناسد. او همچنین یاری و تشویق می‌شود تا در محیط امن و کنترل‌شده درمان، احساسات سرکوب‌شده خود را بپذیرد و آنها را ابراز کند.

هدف از درمان بیوانرژتیک، دارا بودن بدنی سرزنده است که بتواند به تمام و کمال، درد، لذت، غم و شادی‌های زندگی را احساس کند. هرچه میزان سرزندگی فرد افزایش یابد، توانایی او در تحمل هیجاناتی مربوط به زندگی روزانه و زندگی جنسی‌اش نیز بیشتر می‌شود. هدف از تحلیل

۱. بنابر نظریه روان‌کاوی فروید، شخصیت دارای سه بخش نهاد، خود و فراخود است. در این دیدگاه، نهاد یا بخش بدوی شخصیت، تقریباً معادل مجموعه سائق‌های اولیه و زبستی است و فراخود، به اخلاقیات و وجدان مرتبط است و ادراک شخص از «درست و غلط» مبنی است. منظور از «ضمیر» - بخش «خود» شخصیت یا «من» هوشیار فرد - بخشی از شخصیت فرد است که بر واقعیت‌های بیرون از خود مبنی است. منظور این است که ما بخش «خود» هوشیار خود را حتی به صورت تصوری، با کل بدنمان یکی فرس و احساس کنیم. یعنی خود را تنها به صورت سری که بر از افکار است احساس نکنیم بلکه، من آگاه خود و بدن خود را به صورت یک کل واحد درک کنیم.



تعارض‌های سرکوب‌شده فرد این است که تعارض‌ها و احساسات سرکوب‌شده او به سطح بیایند، فرد نسبت به آنها آگاهی بیابد، بیاموزد که چگونه با آنها کنار بیاید، آنها را حل کند، و همچنین موانع و انقباضات مزمن عضلانی خود را از بین ببرد و توانایی بیابد تا از همه ابعاد و لحظه لحظه‌های زندگی خود لذت ببرد.

وضعیت ارتعاشات بدن فرد، حس شادمانی او را از سرزندگی کامل تعیین می‌کند. این ارتعاشات به صورت حرکات موجی کاملی هستند که به انقباض و انبساط موجود زنده و بخش‌های مختلف بدن او مانند جریان خون، سیستم تنفس، گوارش و غیره مربوطند. فرد این ارتعاشات را در بدن خود، به صورت جریان‌هایی که نشان‌دهنده جریان یافتن احساسات او هستند، تجربه می‌کند. این ارتعاشات به صورت‌های مختلف دیگری همچون هیجانهای شدید، لرزیدن از میل و تحریک جنسی، عشق به صمیمیت و نزدیکی با دیگران، تجربیات عرفانی، شهودی و جرقه‌های الهامات درونی آشکار می‌شوند. همان‌گونه که قبلاً نیز توضیح داده شد، ارتعاش در واقع نمایانگر جنبش ذاتی موجود زنده نظیر اعمال خودجوش فرد، تخلیه‌های هیجانی او، و فعالیت‌های درونی بدن وی است. این حرکات ذاتی موجود زنده، بی‌اختیارانه اند و تحت کنترل آگاهانه فرد یا خواسته‌های او نیستند.

بدن زنده می‌تهد و در ارتعاش است. روند طبیعی حیات این است که هرچه پیرتر می‌شویم، بدنمان نیز به طور طبیعی کم‌حرکت‌تر می‌شود تا این که سرانجام به بی‌حرکتی کامل مرگ نائل شود. ولی از دست دادن یا کاهش زودرس تحرک بدن، حالتی بیمارگونه است. مثلاً، در حالت افسردگی، چنین اتفاقی می‌افتد. افسردگی، کاهش مرضی عملکردهای حیاتی بدن، کم‌شدن تحرک، و همچنین کاهش احساس، و توانایی واکنش نشان دادن به محرکات و محیط اطراف است. ما انسان‌ها علاوه بر حرکات غیرارادی نامبرده، حرکات آگاهانه یا نیمه آگاهانه زیادی همچون راه رفتن، صحبت کردن، خوردن و غیره را به اختیار خود انجام می‌دهیم. در یک فرد بزرگسال سالم، هماهنگی و توازن ظریفی میان این حرکات ارادی و غیرارادی وجود دارد که موجب رفتار هدفمند و جذاب وی می‌شود. در حقیقت همگی ما باید این‌گونه باشیم. ولی واضح است که چنین زیبایی‌ها و جذابیت‌هایی قابل آموختن نیستند. کسی که آموزش مانکنی می‌بیند، نمی‌آموزد که چگونه سرزنده و باشکوه باشد. حالتها و ژست‌های چنین فردی در عکس زیبا به نظر می‌رسند، ولی در واقع بسیار مصنوعی و شق و رق هستند، زیرا به قیمت حالت‌های خودجوش و طبیعی بدن او پدید آمده‌اند. شکوه و زیبایی واقعی با افزایش یافتن حرکات بدن که در عین حال با خودآگاهی فرد آمیخته باشد، به دست می‌آید. در این صورت، فرد تا حد زیادی حاکم بر نفس خود است که این امر به او زیبایی و شکوهی واقعی می‌بخشد.

تمرین زیر را که یکی از اساسی‌ترین تمرین‌های بیوانرژتیک و در عین حال یکی از ساده‌ترین و آسان‌ترین آنها نیز هست، انجام می‌دهیم تا این‌که ارتعاشاتی در پاهای فرد ایجاد کنیم و به او کمک کنیم تا این ارتعاشات را حس کند. این تمرین در عین حال اصلی‌ترین تمرین ما برای ارتباط برقرار کردن با زمین نیز هست. اگر پیش از انجام این تمرین چند تمرین دیگر برای گرم شدن بدن خود انجام ندهید، امکان دارد که بدنتان پس از انجام آن به لرزه نیفتد. البته این امر در مورد جوانان صادق نیست. شاید افراد مسن‌تر به علت این‌که بار انرژی‌کی بدنتان کم‌تر و بدنتان خشک‌تر است و از قابلیت انعطاف‌پذیری کمتری برخوردارند، اصلاً متوجه این لرزش‌ها نشوند. البته اگر این افراد اول چند تمرین دیگر را انجام دهند که از خشکی بدنتان می‌کاهد، بار انرژی‌کی<sup>(۱)</sup> بدنتان را افزایش می‌دهد و تنفس‌تان را عمیق‌تر می‌کند، احتمال دارد که پاهایتان به لرزه بیفتد.

**تمرین ۱:** تمرین پایه‌ای برای ایجاد لرزش در بدن و اتصال به زمین  
طوری بایستید که پاهایتان حدود ۲۵ سانتی‌متر از یکدیگر فاصله داشته، انگشتان پاهایتان کمی به طرف داخل متمایل باشند و عضلات باسن‌تان کمی کشیده شود. همچون تصویر ۲، طوری به طرف جلو خم شوید که نوک انگشتان هر دو دست‌تان به زمین برسد. زانوها را کمی خم کنید. باید همه وزن‌تان را به گونه‌ای روی پاهایتان ببندازید که اصلاً فشاری به دستانتان وارد نیاید. سرتان تا حد امکان آویزان، شل و رها باشد. با لب‌های آویزان و رها، راحت و عمیق نفس بکشید. همچنان به نفس کشیدن خود از طریق دهان ادامه دهید (هنوز اصلاً از طریق بینی نفس نکشید). وزن بدن‌تان را طوری به طرف جلو متمایل کنید که همه وزن‌تان روی بالشتک<sup>(۲)</sup> کف پاهایتان بیفتد. می‌توانید پاشنه پاها را کمی بلند کنید. در حالی که زانوها را کاملاً قفل<sup>(۳)</sup> (راست و صاف) نیستند، آنها را آرام آرام طوری کشش دهید که مله‌چم‌های پشت زانوها نیز کشیده شوند. حدود یک دقیقه در این حالت باقی بمانید.

۱. منظور این است که ما بخش «خود» هوشار خود را، حتی به صورت تصویری، با کل بدنمان یکی فرض و احساس کنیم. یعنی خود را تنها به صورت سری که پر از افکار است احساس نکنیم بلکه، من آگاه خود و بدن خود را به صورت یک کل واحد درک و احساس کنیم. منظور از بار انرژی‌کی بدن، میزان انرژی-حرکتی با جریان در بدن است.

۲. در شیوه کار بیوانرژتیک و در این کتاب، مکرراً به واژه «بالشتک کف پا» برخورد می‌کنیم. منظور از آن، بخشی برجسته‌ای است که در زیر انگشتان کف پا قرار دارد. به علت آنکه در زبان فارسی برای این نقطه از کف پا، واژه مناسبی وجود ندارد، ما از کلمه بالشتک استفاده می‌کنیم.

۳. در بیوانرژتیک، ایستادن به نحوی که زانوها قفل (یعنی کاملاً راست و صاف) نباشند، از اهمیت زیادی برخوردار است. قفل کردن زانو باعث اختلال در جریان آزاد ارتعاشات و انرژی بدن به سمت ساق، مچ و کف پا می‌شود و ارتباط فرد با زمین را نیز مختل می‌کند.



نصویر ۲: ار نماش، در حالی که خمیده به طرف جلو ایستاد فایده.

### کنکاش و پرسش در مورد تمرین:

- راحت نفس می کشید یا این که نفس را در سینه حبس می کنید؟ اگر نفس کشیدن را متوقف کنید، به لرزش نخواهید افتاد.
- آیا در پاهایتان احساس لرزش می کنید؟ اگر چنین نیست، زانوهایتان را کمی خم کنید و سپس آنها را مجدداً به حالت کشیده قبل بازگردانید. این کار را چندبار تکرار کنید تا عضلات به حالت آرامش و استراحت در آیند.
- این لرزش ها خشن هستند یا لطیف؟ به روانی در جریان هستند یا به طور نامنظم؟ بعضی از افراد قدرت تحمل حالت تحریک و هیجان را ندارند، آیا شما هم در حین انجام تمرین چنین تجربه ای داشتید؟
- در پایان از شما می خواهیم که پس از خاتمه فصل ۲، تمرین شماره ۱ را دوباره انجام دهید



## فصل دوم

### اتصال به زمین

اگر در فصل قبل تمرین ۱ را انجام داده باشید، ممکن است متوجه شده باشید که هنگامی که فشار کف پاهایتان را بر زمین احساس می‌کنید، ران‌ها و پاهایتان به لرزه درمی‌آیند. این حس ارتباط میان کف پاها و زمین در بیوانرژتیک «اتصال به زمین» نامیده می‌شود و نشانه جاری شدن احساسی است که از طریق پاها به زمین وارد می‌شود. در این صورت شما به جای این که در هپروت سیر کنید یا به اصطلاح سرتان در آسمان و میان ابرها باشد، به زمین متصل هستید<sup>(۱)</sup>. طبیعتاً میان افراد مختلف، تفاوت‌هایی در میزان احساس ارتباط با زمین وجود دارد و این بدان علت است که میان افراد مختلف، تفاوت‌های زیادی از نظر میزانی که کف پاهایشان زمین را کاملاً لمس می‌کند، وجود دارد.

مرتبط بودن به زمین در واقع به این معناست که فرد واقع بین است نه هپروتنی. معنای دیگر آن می‌تواند این باشد که فرد می‌داند در کجای زندگی و جهان ایستاده و بنابراین خودآگاه است یعنی می‌داند که کیست. اگر فردی خوب به زمین متصل باشد، می‌توان حسن کرد که «آن‌جا کسی ایستاده است». در بعدی وسیع‌تر، مفهوم اتصال به زمین، در حقیقت ارتباط فرد با واقعیت اساسی و بنیادین هستی خویش است. چنین فردی در زمین ریشه دارد، خود را با بدنش یکی

---

۱. در مکتب بیوانرژتیک عقیده بر این است که «افراد ذهنی» یا کسانی که به قول معروف «هپروتنی» هستند یا به اندازه لازم و کافی واقع بین نیستند، به لحاظ ارتباط انرژی میان پاهایشان و زمین نیز دچار مشکلند. بنابراین هرچه قدر اتصال آنها به زمین بهتر شود، برخورد عینی‌تری نیز با زندگی واقعی پیدا خواهند کرد. پس در این دیدگاه، پاها و ارتباط آنها با زمین از جایگاه عمده‌ای در زمینه واقع بینی و هویت فرد برخوردارند و روشن است که در حقیقت اعضای بدن تنها کارکرد زیستی ندارند و در کارکرد روانی خود نیز، مستقیماً نقش و جایگاه خاص خود را دارند.

می‌داند، دارای خودآگاهی جنسی است و تمایل دارد از ابعاد مختلف زندگی لذت ببرد. ویژگی‌های نامبرده، در فردی که «در هپروت سیر می‌کند» یا در واقع به جای پاهای سرش<sup>(۱)</sup> زندگی می‌کند، وجود ندارد. اتصال به زمین به معنای آن است که انگار هیچ چیز مانع فرد نیست، او احساس سبکی می‌کند و خود را به زمین نزدیک‌تر حس می‌کند. پیامد مستقیم این امر، افزایش احساس امنیت فرد است. او حس می‌کند که زمین زیرپایش محکم است و پاهایش با آرامش روی زمین قرار دارند.

کسی که به دلایل مختلف از جمله فشارهای عصبی به نقطه انفجاری رسیده و دچار هیجان شدیدی است، تمایل دارد که به هپروت برود، پرواز کند یا در حقیقت فرار کند. در چنین شرایطی، باوجود احساس هیجان زیاد با احساس سیر در ابرها، همیشه عنصری از ترس یا احساس خطر وجود دارد و این در واقع، احساس خطر سقوط و افتادن است. این همان احساسی است که فرد وقتی از زمین کنده می‌شود مثلاً در پرواز با هواپیما، پیدا می‌کند. این احساس زمانی به پایان می‌رسد که فرد بار دیگر از نظر عاطفی یا فیزیکی، به صورت امنی روی زمین بایستد.

مسیر رو به پایین (در بدن)، راه لذت تخلیه‌شدن یا رهایی است، راه ارضای جنسی است. افرادی که می‌ترسند کنترل دائمی خود را بر همه چیز از دست بدهند، در سپردن خود به‌دست تخلیه جنسی نیز ناتوانند و به همین خاطر، توانایی تجربه ارضای کامل جنسی را ندارند<sup>(۲)</sup>. «رهاکردن کنترل» بدین معناست که مانع چیزی نشویم. چون ما ناخودآگاه همیشه مانع چیزی می‌شویم؛ ما از افتادن و شکست خوردن می‌ترسیم و به همین دلیل هم از این که خود را به‌دست احساساتمان و جریانانی در زندگی که بر سر راهمان می‌آیند بسپاریم، می‌هراسیم. میل السورت ناد<sup>(۳)</sup> در سال ۱۹۷۳ در کتاب خود به نام «بدن اندیشمند» مشاهدات خود را چنین بیان می‌کند:

«بشر در طول زمان به علت تمایلات روشنفکرانه و رشد و تکامل قابلیت‌های دستی و گفتاری خود، در بخش بالایی بدنش (بالانه) ثابت و متمرکز شده است. علاوه بر آن، تصاویر غلط ذهنی در مورد ظاهر لیزیکی و سلامت، باعث شده تا احساس افتادگی او از منطقه بنیادین و اصلی آن، به بخش بالایی ساختمان بدن او منتقل گردد. از آنجا اکنون او

۱. منظور این است که فرد به جای حس کردن کلیت وجود خویش، ذهن‌گرا شده و دائماً در حال فکر کردن است که البته بخش اعظم این افکار را افکار زائد تشکیل می‌دهند.

۲. تخلیه جنسی و نبل به ارضای جنسی نیازمند آن است که فرد ناچار زبانی کنترل دائمی خود را بر امور و فکر کردن رها کند، خود را به‌دست انرژی جنسی بسپارد که در بدن و در زمان ارضای کامل جنسی، علاوه بر منطقه تناسلی، در تمام بدن جریان می‌یابد.

۳. میل السورت ناد (۱۹۷۳). بدن اندیشمند، ص ۱۶۰. انتشارات: پل ب. هابر. (نشر مجدد): نیویورک، انتشارات افق رقص.

بخش بالایی بدنش را برای واکنش‌های مربوط به قدرت به کار می‌برد، از قدرت حیوانی خود به گونه‌ای معکوس استفاده می‌کند و در نتیجه دچار نوعی زیان دوگانه شده است: او نه تنها توانایی‌های حسی عمیق حیوان را از دست داده، بلکه همچنین توانایی هدایت قدرت‌های خود را، که مرکزشان پایین‌ترین ماسه‌های ستون مهره و باسن است، نیز از دست داده است.<sup>(۱)</sup>

در مجموع، «اتصال به زمین» متمرکز بر این هدف است که به فرد کمک کند تا وحدت وجودی خود را با اصل حیوانی‌اش، از جمله سکس، حس کند. عملکردهای نیمه پایینی بدن بسیار حیوانی‌تر<sup>(۲)</sup> از نیمه بالایی بدن است. از جمله عملکردهای نیمه پایینی بدن می‌توان تخلیه مدفوع، تولیدمثل و سکس، و از جمله عملکردهای نیمه بالایی آن می‌توان فکر کردن، صحبت کردن، فریب، اغوا و سلطه جویی بر دیگران و محیط اطراف را نام برد. عملکردهای بخش پایینی بدن، طبیعی‌تر و غریزی‌ترند و کمتر تحت کنترل آگاهانه فرد هستند. ولی در ذات حیوانی ما، ویژگی‌های نظم (ریتم) و شکوه و عظمت وجود دارد. هر حرکتی که از بخش پایینی بدن بدون هیچ‌گونه تلاشی سر می‌زند، نشانگر این ویژگی‌هاست. اگر جلوی خود را بگیریم، خود را سرکوب کنیم و از بخش پایینی بدنمان فاصله بگیریم، بهایی که برای این کار می‌پردازیم، بخش زیادی از نظم و شکوه طبیعی وجودمان خواهد بود.

این انتقال به طرف بخش بالایی بدن را می‌توان به وسیله تمرین‌های بیوانرژتیکی که مخصوص اتصال به زمین هستند، تغییر جهت داد. اگر نقطه ثقل بدن فرد طوری به قسمت پایین بدن او، یعنی منطقه لگنش، منتقل شود که کف پاها به عنوان نقاط اتکای انرژی عمل کنند، می‌توان حس کرد که بخش من / خود، فرد در منطقه زیر شکم مرکزیت می‌یابد.

اهمیت این امر که مرکز و نقطه ثقل وجود انسان باید در شکم یا منطقه زیر شکم او باشد، توسط افراد زیادی از مشرق زمین بیان شده است. مثلاً ژاپنی‌ها لغتی به نام «هاراه» دارند که منظور از آن، هم «شکم» است و هم خصوصیت کسی است که محور وجودش در این منطقه است.

۱. این مناطق در واقع همان‌هایی هستند که در مکاتب مختلف هندوستان و چین، مرتبط با «چی»، «کوندالینی» و غیره پنداشته می‌شوند. در این مکاتب، چی، کوندالینی و ... در واقع انرژی جاری در بدن هستند که منبع اصلی آن‌ها، در پایین ستون مهره‌ها قرار دارد.

۲. برخلاف برداشت فرهنگی معمول ما، در بیوانرژتیک «بخش حیوانی انسان» چیز پستی نیست. بلکه بخش طبیعی‌تر و بدوی‌تر وجود هر یک از ما است که وجودش به اندازه دیگر بخش‌های وجودمان همچون فکر کردن و تعقل، ضرورت دارد و به همان میزان نیز بالارزش است.

به گفته دورکهمیم این نقطه دقیقاً ۵ سانتی متر پایین تر از ناف قرار دارد. اگر مرکز وجود کسی در این نقطه باشد. می گویند که او مهاره دارد. یعنی این فرد از نظر روانی و فیزیکی در تعادل و توازن است. چنین انسانی متعادل، خونسرد و آرام است و تمامی حرکاتش را خود آگاهانه رهبری می کند و انجام این حرکات بدون تلاش زیاد صورت می گیرند. دورکهمیم در کتاب مهاره، مرکز حیاتی وجود انسان<sup>(۱)</sup>، می نویسد:

«اگر کسی مهارای، کاملاً تکامل یافته داشته باشد، قدرت و وقت انجام اموری را دارا است که در صورت دارانبودن مهارای، تکامل نیافته، حتی اگر از تکنیک کامل انجام آن امور، توجه دقیق یا قدرت اراده قوی نیز برخوردار باشد، قادر به انجامشان نیست. حتی آنچه که از مهاره به موقع می پیوندد هم کاملاً موافقت آمیز است». هنرهای تیراندازی، ذن، گل آرایی، و مراسم جای<sup>(۲)</sup>، به لرد کمک می کنند تا دارای مهاره شود.

مرکز وجود اغلب غریبان، بخش بالایی بدن آنها، به خصوص سرشان است؛ غریبان سر را به عنوان نقطه درخشش خود و ضمیر، و مرکز آگاهی و رفتار از پیش اندیشیده شده، به رسمیت می شناسند. برخلاف آن، مرکز پایینی در لگن یعنی محلی که جایگاه مهاره است، مرکز حیات غریزی و ناآگاه فرد است. بگذارید بگوییم که این بخش به قول ناد، مرکز حیوانی انسان است. اگر درک کنیم که فقط حدود ۱۰ درصد از حرکات ما به صورت خودآگاهانه صورت می گیرد و ۹۰ درصد آن ناخودآگاهانه است، اهمیت این مرکز روشن تر می شود.

این مسئله را به وسیله یک قیاس روشن می کنیم: یک اسب و یک اسب سوار را مجسم کنید. اسب سوار که بر جهت و سرعت، کنترلی آگاهانه اعمال می کند، نقش ضمیر انسان را دارد. اسب مسؤول مرکز پایین تر یعنی قدرت و اعتماد به این است که اسب سوار را به مقصدش برساند. حتی اگر اسب سوار آگاهی خود را از دست بدهد، به احتمال خیلی زیاد اسب او را به خانه امنی خواهد رساند، ولی اگر اسب از توان بیفتد، اسب سوار عملاً توان انجام کاری را ندارد و راهی ندارد به جز آن که پیاده به سوی هدف حرکت کند.

شکم جایگاه حیات و زندگی است. ماوای بدن نیز، کله لگن است. از طریق لگن است که ارتباط با اعضای جنسی و باران ها میسر می شود. لقاح انسان جدید در لگن صورت می گیرد و از

۱. کارل فرد دورکهمیم، (۱۹۶۲). «مهاره، مرکز حیاتی وجود انسان»، ص ۴۶. لندن: انتشارات جرج آلن و آنوین.

۲. «مراسم جای» مربوط به خاور دور است که طی آن، جای در محیطی که به طریق خاصی تزئین شده و طی انجام رسمی خاص، با تمرکز کامل و با خودآگاهی از کلیه حرکات خرد، صرف می شود.

طریق شکم است که فرد نور حیات را به سمت پایین مشاهده می‌کند. ارتباط ضعیف با این مرکز با ارزش، موجب احساس عدم تعادل در فرد می‌شود که این احساس نیز به نوبه خود، موجب حس ترس و بی‌ثباتی در او می‌گردد.

اگر می‌خواهید به زمین اتصال بیابید و این اتصال را حفظ کنید باید دو توصیه مهم زیر را به کار ببندید:

**توصیه اول:** این که زانوهایتان باید همیشه اندکی خم باشد. اگر زانوهایتان را در حین ایستادن قفل کنید، بخش پایینی بدن‌تان از منطقه لگن به پایین، به صورت ساختار سخت و انعطاف‌ناپذیری درمی‌آید که همچون سطح اتکایی مکانیکی یا به صورت ابزاری مکانیکی برای تولید مثل عمل می‌کند. این امر مانع از آن می‌شود که در بخش پایینی بدن‌تان، جریان انرژی مناسبی وجود داشته باشد و بتوانید این قسمت از بدن‌تان را به عنوان بخشی از وجودتان احساس کنید.

زانوها همچون کمک‌فرهای بدن هستند. هرگاه فشاری بر فرد وارد شود، زانوهای او طوری خم می‌شوند که قدرت او از بدنش به زمین منتقل گردد و او فاقد قدرت لازم شود. اگر زانوهای قفل باشند، قدرت فرد در منطقه پایین کمر او زندانی می‌شود و در آن جا فشاری را تولید می‌کند که این فشار موجب درد در قسمت پایین کمر می‌شود. همیشه به ما توصیه می‌کنند که هنگام بلند کردن وسایل سنگین (وزن فیزیکی)، زانوهای خود را خم کنید. ولی ما به این نکته آگاه نیستیم که فشارهای روانی مانند اختلافات خانوادگی، مشکلات اقتصادی و غیره هم برای بدن معادل وزن فیزیکی هستند و درست همانند اشیاء سنگین مختلف، به بدن فشار وارد می‌آورند. بنابراین اگر سعی کنیم که از فشارهای وارد بر زانوهای قفل شده جلوگیری کنیم، این فشار به بخش پایینی کمرمان وارد می‌شود<sup>(۱)</sup>.

## تمرین ۲: خم کردن زانوها

به حالت عادی طوری بایستید که پاهایتان حدود ۲۰ سانتی‌متر از یکدیگر فاصله داشته باشند. دقت کنید که آیا زانوهایتان قفل هستند یا خم؟ پاهایتان موازی هم قرار دارند یا به طرف داخل متمایل هستند؟ آیا وزن‌تان به سمت جلو، روی بالشتک کف پاهایتان متمرکز است یا بر عقب پا، یعنی روی پاشنه پاها؟

۱. توضیح کامل در مورد نقش فشار و استرس بر بدن، در کتاب «بیوانرژیکی» اثر همین نویسنده، از انتشارات سرواير آمده است. امیدواریم که در آینده نه چندان دور، ترجمه فارسی این کتاب توسط همین مترجم در دسترس خوانندگان فارسی‌زبان قرار بگیرد.



حالا زانوهايتان را كمى خم كنيد. پهايتان را طورى بچرخانيد كه كاملاً موازى هم باشند. بدون بلند كردن پاشنهها، وزنران را طورى بمطرف جلو متمرکز كنيد كه روى بالشتك كف پهايتان بيفتد. زانوهايتان را ۶ بار كشي دهيد و خم و راست كنيد. همان طور كه در حالت آرامش تنفس مى كنيد، حدود ۶۰ ثانيه در اين وضع باقى بمانيد.

### كنكاشى و پرسشى در مورد تمرين:

● آيا به نظر ران اين حالت بدن، تجربه اى غير طبيعى است؟ اگر چنين است، خوب نايستادمايد.

● آيا در پهايتان احساس نالاستوارى مى كنيد؟ در پهايتان احساس عدم اطمينان مى كنيد؟

● آيا از اين كه كف پهايتان روى زمين قرار گرفته اند، حس و درك بهتر و روشن ترى داريد؟

● آيا وقتى كه زانوها محكم كشيده شده و قفل نباشند، به حالت انعطاف پذيرى اى كه ايجاد

مى شود آگاه هستيد؟

توصيه دوم: بگذاريد شكمتان رها و آويزان باشد. اين امر در اول كار براى خيلى از افراد مشكل است و مغاير با تصورى است كه اغلب افراد از حالت صحيح بدن و از زيبايى اندام دارند. مغز بيشتر ما را با اصطلاح شكم تو، سینه جلو و شانه عقب، شستشو دادماند. اين حالت بدن شايد براى سربازى كه بايد مثل يك ماشين عمل كند خوب باشد ولى اين حالت بدن در واقع حالت زلزله زن است و حالت خودجوشى، آزادى عمل و سكس فرد را از او مى گيرد. شكم توداده، تنفس در قسمت پايين شكم را مشكل تر مى سازد و فرد را مجبور مى كند كه قفسه سينه اش را براى دريافت هواى كافى متورم سازد. قفسه سينه اى كه به طور منبسط باشد، يكي از عواملى است كه زمينه ابتلاء به امراض مختلف را فراهم مى كند. در فصل بعد توضيح مفصل ترى در مورد الكوى سالم و صحيح تنفس خواهيم داد. همان طور كه خواهيم ديد، الكوى صحيح تنفس، به حالت رها و آزاد عضلاتى در منطقه زير شكم وابسته است.

با تودادن شكم و عقب كشيدن شانهها، انرژى زيادى صرف غلبه بر ذات حيوانى اصلى خود و جنگ با آن مى كنيم و حتى اگر آن قدر به اين كار ادامه دهيم كه خسته شويم، باز هم موفق نخواهيم شد. اگر كسى به شما دستور دهد كه به عنوان سمبل آزادى، همچون مجسمه آزادى دست راستان را بالاي سرتان بلند كنيد و راه برويد، اين حالت بدنى را تنها به عنوان يك فشار غير ضرورى احساس خواهيد كرد. در مورد هر حالتى از بدن كه به صورت اجبارى يا ناخواسته به خود بگيريم نيز اين امر صادق است. اين كار در واقع، دادن حالتى به بدن است كه ملتزم صرف انرژى و تلاش زياد بيهوده و هدر رفتن اى است كه فقط جنبه جلب توجه دارد.

رها کردن و آویختن شکم، به خصوص برای خانم‌ها، امری ناگوار و به نظر آنها نشانه شلختگی و جذاب نبودن آنهاست. تصور آنها از زیبایی زنانه، تصاویر زنان در مجله‌های تبلیغاتی<sup>(۱)</sup> با شکم کاملاً توداده و تخت و سینه‌های برجسته است. فرض آن است که چنین اندلی برای مردان از نظر جنسی تحریک کننده است. شاید در مورد بعضی مردان نیز این امر صادق باشد که از زن شکم دار بترسند و او را چهره‌ای مادرانه فرض کنند. شکم در واقع نشانه پختگی زن، و نداشتن شکم مشخصه دختران نوجوان است. یک دختر نوجوان برای یک پسر نوجوان جذاب است نه برای یک مرد.

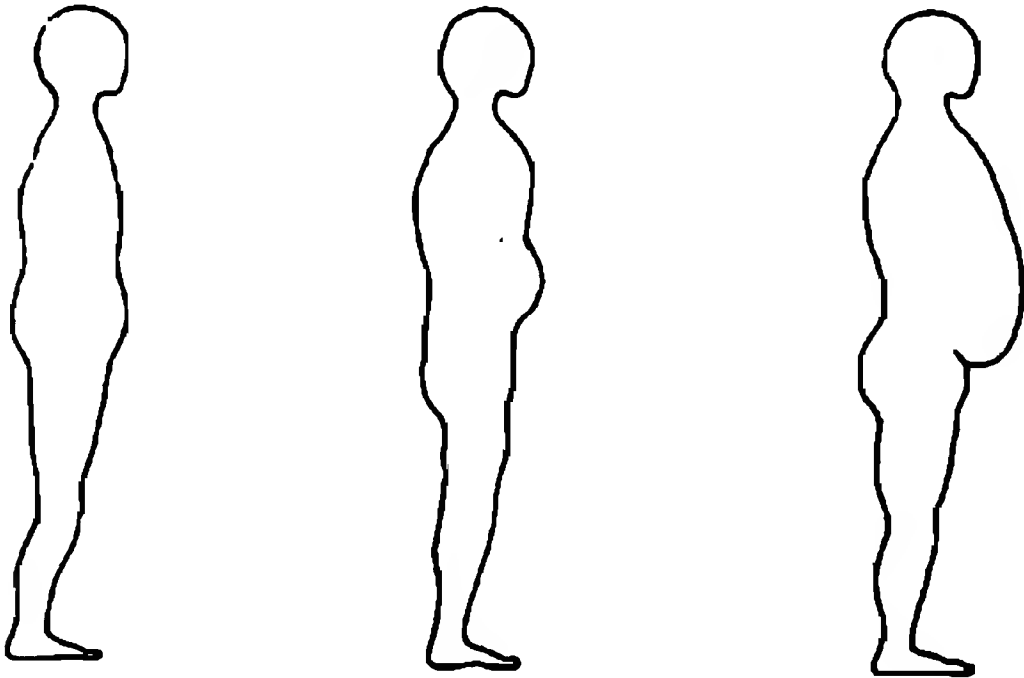
حقیقت امر این است که شکم توداده، باعث قطع تمامی احساسات جنسی در منطقه لگن می شود. منظور از احساسات جنسی، تمامی حس‌های خوشایندی است که سکس راه جای نوعی نمایش، انجام وظیفه و تخلیه خود، به ابراز نیروی عشق تبدیل می کنند. به نظر بسیاری از زنان، رها کردن شکم، زیاده از حد سکسی است. منظور از «شلخته»، یعنی «رها» و منظور از «رها» در اینجا، رهایی از آداب و رسوم اجتماعی است. در عصر ویکتوریا، زنان شکم پندهایی را برای تحت کنترل نگه داشتن قدرت و میل جنسی خود به تن می کردند و در این حالت فردی بی اعتنا به آداب و رسوم اجتماعی انگاشته نمی شدند. مادر این زمانه شکم پند فیزیکی را دور انداخته ایم ولی به جای آن از شکم پند روانی استفاده می کنیم که حتی از نوع فیزیکی آن نیز مؤثرتر است. زیرا هر لحظه که اراده کنیم، نمی توانیم آن را از تن به در بیاوریم<sup>(۲)</sup>.

بسیاری از مردان نیز مخالف رها کردن شکم هستند. آنها از این که شکمشان بزرگ شود می ترسند، که این البته به نظر ما هم جذاب نیست. اگر به کسانی که شکم برآمده دارند نگاه کنیم، متوجه می شویم که آنها در واقع شکم خود را رها نمی کنند. شکم آنها در واقع بسیار سفت و کشیده است و عضلات دیواره شکمشان نیز منقبض و گرفته است. در حقیقت گویی که نواری طناب گونه به بلندای سطح ناف ناگودی لگن کشیده شده است و چاقی به صورت نوعی برآمدگی روی این نوار قرار گرفته است. این نوار همچون سدی عمل می کند که از جریان یافتن احساس و تحریکات به سمت پایین، جلوگیری می کند. در بالای این سد، انرژی به صورت چربی ذخیره می شود که در مردان میانسال، به صورت نوعی برآمدگی قابل مشاهده است. به تدریج و با گذشت زمان، عضلات در هم کشیده و منقبض زیر شکم هم دیگر کار خود را انجام نمی دهند و به همین

۱. در این جا منظور از «مجله‌های تبلیغاتی»، بعضی نشریات غربی غیر اخلاقی است که از تصاویر بدن زنان جهت تبلیغات و کسب درآمد استفاده می کنند.

۲. در اینجا منظور از «شکم پند روانی» همان «تودادن شکم» است که در عصر ما، از جمله جلوه‌های زیبایی و جذابیت به شمار می رود. اگرچه شاید این معیارها در اعمار دیگر کاملاً دگرگون یا متفاوت و حتی برعکس شود.

دلیل این برآمدگی شکم باز هم بیشتر می شود. تصاویر زیر نشان می دهند که چاقی یا برجستگی شکم چگونه پدید می آید:



تصویر ۵: شکم آویزان      تصویر ۴: شکم برجسته      تصویر ۳: شکم معمولی (فرم مورد نایید)

تصویر ۳ نشان دهنده حالت طبیعی بدن یک فرد بزرگسال با شکم رها است. در تصویر ۴، به علت انقباضات دیواره منطقه زیر شکم که مانع از جریان یافتن احساس به طرف پایین است، نوعی برآمدگی در شکم پدید آمده است. در تصویر ۵، این برآمدگی تبدیل به شکم آویزان شده زیرا به علت فشار این برآمدگی، عضلات بخش بالایی شکم شل و کشیده شده اند.

اگر این سد شکسته شود، یعنی اگر این نوار منقبض رها شود، برآمدگی شکم به تدریج از بین می رود. من خود شاهد رویداد این پدیده در مردان بسیاری بودم و این فقط در صورتی میسر است که فرد از این انقباض و درهم کشیدگی آگاه شود. شگفت آور است که افراد زیادی قادر به رها کردن شکم خود نیستند. تودادن شکم چنان بخشی از وجود آنان شده که غلبه بر آن کار شاقی است. اگر آنها سعی کنند که منطقه زیر شکم خود را رها کنند، متوجه می شوند که عضلات فقط کمی می توانند به طرف بیرون بیایند چرا که تا حواششان به چیز دیگری جلب شود. این عضلات دوباره به جای اول خود بازمی گردند. این امر در مورد زانو هایی که قفل هستند نیز صادق است. زمانی که حواستان به زانو ها است، می توانید آنها را کمی خم کنید ولی وقتی که حواستان به چیز دیگری معطوف شود، آنها دوباره به حالت قفل در می آیند. رها شدن از دست این عادات ناسالم به تمرین زیادی نیاز دارد.

### تمرین ۳: شل کردن شکم

تا حد امکان طوری راست بایستید که پاهایتان حدود ۲۰ سانتی متر از یکدیگر فاصله داشته باشند. زانوها را کمی خم کنید. بدون آن که پلشنه پاهایتان تماسشان را با زمین از دست بدهند طوری به سمت جلو تکیه کنید که وزن بدنتان روی بالشتک کف پاهایتان بیفتد. بدن را راست (ولی نه شق و رق، مطابق تصویر ۳) نگهدارید. حالا شکم (ناحیه زیر شکم) را تا حد امکان رها کنید. مدت ۱ دقیقه با آرامش تنفس کنید. هدف از انجام این تمرین آن است که انقباضات بخش پایینی بدنتان را احساس کنید.

### کنکاش و پرسش در مورد تمرین:

- آیا می‌توانید شکم‌تان را رها کنید؟
- آیا شکم‌تان رها می‌ماند یا آن‌که دوباره به‌طرف داخل کشیده می‌شود؟
- آیا انجام این تمرین به شما احساس گرختی یا از حال رفتن می‌دهد؟
- آیا در ران‌هایتان احساس لرزش می‌کنید؟ آیا می‌توانید مدت زیادی روی پاهایتان بایستید؟
- آیا نفستان تا منطقه شکم می‌رسد؟ آیا به‌طرف شکم‌تان نفس می‌کشید؟

### تمرین ۴: کمان

این تمرین شبیه تمرین قبلی است، ولی با این تفاوت که در این تمرین بدن طوری تحت فشار قرار می‌گیرد که حواس فرد بیشتر بر تنفس متمرکز می‌شود، نفس کشیدن کامل‌تر و عمیق‌تر می‌گردد، و پاهای بیشتر تحت فشار قرار می‌گیرند. انجام صحیح این تمرین به شما کمک می‌کند تا انقباضات شکم را که باعث برآمدگی آن می‌شود، رها و آزاد کنید. کسانی که تایی چی جوان<sup>(۱)</sup> تمرین می‌کنند، تمرینی مشابه این تمرین را انجام می‌دهند.

۱. تایی چی جوان مجموعه‌ای از تمرین‌های جینی است که فرزندان زیادی است که در کشور چین انجام می‌شود. هدف از انجام این تمرین‌ها، اتصال فرد به زمین و کسب احساس هماهنگی و هارمونی با جهان در فرد است. این در حالی است که هدف از انجام تمرین‌های بیوانترژنیک، از بین بردن مشکلات خاصی است. در کشور چین و بسیاری از کشورهای غربی، در طول روز و به‌خصوص صبح‌های زود، می‌توان در پارک‌ها شاهد انجام تمرین‌ها و حرکات‌های تایی چی جوان توسط افراد به‌صورت فردی یا گروهی بود.

پاهایتان را حدود ۴۰ سانتی متر از یکدیگر باز کنید و بایستید. انگشتان پاهایتان باید کمی به طرف داخل متمایل باشند. سپس هر دو دستتان را مشت کنید و آنها را در محل اتصال کمر به لگن طوری در دو طرف پشتتان قرار دهید که مفاصل انگشتان دو دست به طرف داخل و رو به یکدیگر قرار گیرند. بدون بلند کردن پاتنه پاهایتان از زمین، زانوهایتان را تا حد امکان خم کنید. روی مشت‌های دستانتان که در پشتتان قرار گرفته طوری به عقب خم شوید که وزنتان همچنان روی بالشتک کف پاهایتان وارد آید. عمیقاً به سمت شکمتان تنفس کنید.



تصویر ۶: کمان

#### کنکاش و پرسش در مورد تمرین:

- آیا فشار وارد به منطقه پایین کمرتان را احساس می‌کنید؟ در این حالت، این بخش از بدن تحت فشار زیادی قرار می‌گیرد.

- آیا در جلوی ران‌ها یا بالای زانوهایتان، احساس درد یا فشار

می‌کنید؟ اگر ران‌هایتان در حالت استراحت به سر برند، نباید در جای دیگری جز در مع و پایین پاهای که وزنتان بر آن وارد می‌شود، احساس فشار کنید.

- آیا پاهایتان شروع به لرزیدن می‌کنند؟

- آیا می‌توانید این حالت بدن را تا وقتی که بدنتان حالت یک کمان کامل را به خود می‌گیرد،

تحمل کنید؟ آیا پلشتان را به سمت عقب نگه می دارید یا آن را به طرف جلو می کشید؟ در هر دوی این حالتها، کمان قطع می شود و احساس به طور کامل به سمت پایین جریان نمی یابد.

**تکرار تمرین ۱:** تمرین پایه ای برای به لرزش در آمدن و اتصال به زمین لازم است که همیشه بعد از اتمام تمرین هایی که در آن به طرف عقب خم می شوید، چه در حالت کمانی و چه روی چهار پایه بیوانرژتیکی<sup>(۱)</sup>، تمرینی انجام دهید که در آن به سمت جلو خم شوید. این کار فقط برای آن نیست که فشارهای وارده را از بین ببریم و قابلیت خم شدن بدن را افزایش دهیم، بلکه این کار همچنین تخلیه هیجانهایی را که در تمرین قبل ایجاد شده اند، سرعت می بخشد. ارتعاش در پاها یکی از فرم های تخلیه و برون ریزی هیجانی<sup>(۲)</sup> است.

**تمرین ۱ فصل قبل** را مجدداً انجام دهید. طوری به سمت جلو خم شوید که نوک انگشتان دستانتان به زمین برسد ولی وزن تن روی آنها نیفتد. بازانوهای خم شده به آرامی شروع به کشش پلهایتان کنید تا این که احساس کنید آنها به لرزش در می آیند. زانوهایتان را در قسمت عقب قفل (صاف) نکنید، چون باعث بی حرکت شدن پلهایتان می شود. عمیق و در آرامش کامل نفس بکشید. به مدت ۱ دقیقه در این حالت باقی بمانید.

### کنکاش و پرسش در مورد تمرین:

- آیا ارتعاشات را در پلهایتان احساس می کنید؟
- آیا این ارتعاشات نسبت به دفعه پیش که این تمرین را انجام دادید قوی تر هستند؟

تا زمانی که بتوانید با زانوهای کمی خم شده صاف بایستید، به طرف بالا برنگردید. درست مثل وقتی که اولین تمرین این سری را انجام می دادید، خود را ریلکس کنید و در همین حال شکم تن را رها کنید و به آرامی و آزادانه تنفس کنید.

- آیا پلهایتان هنوز می لرزند؟

۱. به فصل ۱۰ کتاب مراجعه کنید.

۲. منظور از تخلیه یا برون ریزی هیجانی، یعنی برون ریختن یا رها کردن تنش هیجانی مربوط به یک فکر یا تعارض یا خاطره سرکوب شده است. این اصطلاح اغلب به معنای تجربه مجده یا به یادآوری زنده و دقیق یک تجربه دردناک عاطفی است که می تواند همراه با علائم ابرازگرانه ای همچون گریه کردن، لرزیدن، جیغ زدن، عرق سرد کردن و غیره باشد یا آنکه بدون آنها باشد.

- ارتباط کف پاهایتان را با زمین چگونه احساس می‌کنید؟ آیا خود را مرتبط‌تر یا متصل‌تر به زمین احساس می‌کنید؟
- آیا اکنون نسبت به پاهای و ران‌هایتان آگاهی بیشتری دارید؟ آیا حالا موجودیت آنها را بهتر احساس می‌کنید؟

کلید کار بیوانرژیکی، اتصال به زمین است. اگر به زمین متصل باشید، بدن‌تان خودبه‌خود در حالت تعادل و همچنین راست و محکم است و انرژی نیز در بدن‌تان به خوبی جاری است. حتی احتمال دارد که چشمانتان شفاف‌تر شوند و بتوانید اطرافتان را بهتر ببینید.

همان‌طور که شاید درحین انجام این تمرین متوجه شده باشید، اتصال به زمین با تنفس ارتباط نزدیکی دارد. هرچه توجه شما بیشتر به درون‌تان معطوف شود، تنفستان نیز عمیق‌تر می‌شود. بسیار مهم است که از الگوی تنفسی خود آگاه گردید و متوجه شوید که به چه طریقی مانع از تنفس عمیق و آزادانه خود می‌شوید. در فصل بعد در مورد این موضوع توضیح مفصل‌تری خواهیم داد.



## فصل سوم

### تنفس

تنفس خوب برای سلامت ار تعاشی، امری ضروری است. به وسیله تنفس، اکسیژن لازم برای شعله‌ور نگه داشتن آتش تبادل مواد غذایی را دریافت می‌کنیم که آن نیز خود انرژی مورد نیاز ما را تأمین می‌کند. اکسیژن بیشتر، آتش را شعله‌ورتر می‌کند و باعث تولید انرژی بیشتری می‌شود.

اغلب مردم از اهمیت تنفس آگاهی دارند. در تمرین‌های بیوانرژی‌تیک، بر الگوی تنفسی خاص، تأکید زیادی نمی‌شود. اگر از شما درخواست می‌کنیم که از نفس کشیدن‌تان آگاه باشید، هدفمان فقط این است که به شما کمک کنیم تا بتوانید بدون آن‌که در هر لحظه به نفس کشیدن‌تان آگاه باشید، خود به خود راحت‌تر و عمیق‌تر نفس بکشید. هدف ما این است که به شما فرصتی بدهیم تا بتوانید فشارهایی را که مانع از تنفس شما به‌طور طبیعی می‌شوند، احساس کنید و قادر باشید آنها را رها کنید. البته این‌گونه هوشیاری نسبت به تنفس خود، امری عادی نیست. یک حیوان یا یک بچه کوچک بدون نیاز به کمک و راهنمایی دیگران، خوب تنفس می‌کند. افراد بزرگسال اغلب به علت انقباضات مزمن ماهیچه‌های بدنشان، دارای الگوی تنفسی مختل شده‌ای هستند که باعث تغییر شکل یافتن تنفس یا حتی مانع از آن می‌شود. این انقباضات عضلانی، پیامد تعارض‌هایی هیجانی - عاطفی هستند که در حین تعلیم و تربیت آنها پدید آمده‌اند.

تمرین‌های تنفسی تاحدی به کاهش این انقباضات ماهیچه‌ای کمک می‌کنند. ولی آن‌قدر مؤثر نیستند که این انقباضات را از بین ببرند و الگوهای تنفسی طبیعی را بهبود بخشند. باید دید روشنی به الگوهای تنفسی طبیعی داشته باشید و بدانید که چرا این فرآیندها مختل



می‌شوند، و همچنین باید بیاموزید که چگونه قادر خواهید بود انقباضات ماهیچه‌ای را که الگوی طبیعی تنفس را مختل می‌کنند، رها کنید.

الگوی تنفس همراه با آرامش (اگر در شرایط فشار و هیجانهای شدید نباشید) آن است که در زمان دم، تنفس به سمت پایین و خارج متمایل باشد. در این حالت دیافراگم به هم فشرده (منقبض) می‌شود و به طرف پایین فرو می‌افتد که این امر موجب می‌شود که وقتی ریه‌ها پر از هوا می‌شوند، به طرف پایین وسعت بیابند. در این حالت شکم بزرگ‌تر می‌شود زیرا دیواره شکم، به سمت خارج حرکت می‌کند و این نیز به نوبه خود باعث پدید آمدن فضایی برای حرکت ریه‌ها به سمت پایین می‌شود. البته هنگامی که دیافراگم منقبض می‌شود، پایین‌ترین دنده‌ها به طرف بالا می‌روند و این حرکت دنده‌ها به علت فشرد شدن عضلات بین دنده‌ای (عضلاتی که دنده‌ها را به هم متصل می‌کنند)، تسریع می‌شود. طی این فرآیند، سینه‌ها نیز به طرف بیرون گسترش می‌یابند. ولی آرام نفس کشیدن، به خصوص در شکم صورت می‌گیرد نه در سینه. با این‌گونه نفس کشیدن، می‌توان با حداقل تلاش، حداکثر میزان هوا را جذب کرد.

در تنفس سالم تمام بدن مشارکت دارد و تمامی عضلات بدن تاحدی درگیر این فرآیند هستند. این امر به خصوص در مورد عضلات عمقی داخل لگن صادق است که لگن را چنان به‌طور ظریفی به سمت جلو و عقب می‌چرخانند که در حین بازدم، بخش توخالی شکم کوچک‌تر می‌شود. عضلات شکم به وسیله انقباض خود، به این نوع حرکات لگن به سمت جلو کمک می‌کنند. در حقیقت بازدم تاحد زیادی یک فرآیند منفعل است که «آه کشیدن» بهترین نمونه آن است. حرکات لگن که در تصویر شماره ۷ نشان داده شده‌اند، به یک تمرین تنفسی مربوطند. در آن تمرین از شما خواسته می‌شود که لگن را بچرخانید تا بتوانید تأثیر حرکت بر تنفس را احساس کنید. حرکات تنفسی را باید همچون امواج در نظر بگیرید. موج دم در لگن آغاز می‌شود و به طرف بالا و دهان جریان می‌یابد. وقتی که این موج به طرف بالا حرکت می‌کند، مناطق توخالی و وسیع قفسه سینه منبسط می‌شوند تا هوا را در خود جذب کنند. این مکان‌های توخالی شامل شکم، سینه، گلو و دهان هستند. در این میان گلو از اهمیت زیادی برخوردار است. زیرا هنگامی می‌توان عمیق نفس کشید که گلو در حین دم، منبسط شود. گلو بیاری از افراد آن چنان به شدت در هم فشرده و منقبض است که باعث خفشدن و سرکوب احساسات می‌شود. به خصوص احساساتی که به وسیله گریه کردن و فریاد زدن قابل بیرون ریختن هستند. در بسیاری از مواقع وقتی کسی در حین کار بیوانرژی‌تری به گریه می‌افتد، پس از گریه فرلوان، عمیق‌تر و آزادانه‌تر قادر

به نفس کشیدن است. بنابراین اگر کسی به خود اجازه دهد که حق‌گریه کند، انقباضات گلویش آزاد می‌گردد و همزمان با آن، شکم وی نیز منبسط و باز می‌شود.

موج بازدم از دهان شروع می‌شود و به‌طرف پایین جریان می‌یابد. همان‌طور که قبلاً هم شرح دادیم، هنگامی که این موج به لگن برسد، باعث حرکت جزئی آن به‌سمت جلو می‌شود. بازدم باعث آرامش کلی بدن می‌شود. اجازه می‌دهید که هوا وارد ریه‌هایتان شود و در واقع بدین ترتیب به خود اجازه می‌دهید که آنچه را که به قول معروف در خودتان ریخته‌اید، رها کنید. کسانی که می‌ترسند کنترل خود را بر امور از دست بدهند، انجام عمل بازدم برایشان مشکل است. حتی اگر این افراد عمداً هم به انجام عمل بازدم بپردازند، باز هم سینه‌شان تا حدی متورم باقی می‌ماند و کلاً از هوا خالی نمی‌شود.

سینه متورم، در واقع نشانه حالت تدافعی در مقابل احساس وحشت است که با ترس فرد از نرسیدن هوای کافی به او ارتباط دارد. اگر هنگامی که فردی در چنین شرایطی قرار می‌گیرد، اجازه دهد تا هوای ریه‌هایش کلاً تخلیه شود، لحظه‌ای به ترس شدیدی دچار نخواهد شد. واکنش او به این ترس، انجام عمل دم به گونه‌ای است که سینه‌اش دوباره متورم شود. ابزار امنیتی سینه متورم و بادکرده، یک منبع بزرگ هوا است. چنین کسی از این که این امنیت تصویری خود را از دست بدهد، هراس دارد. از طرف دیگر، افرادی که می‌ترسند با جهان اطراف خود ارتباط برقرار کنند، در عمل دم مشکل دارند. این‌ها اگر گلویشان را حسابی برای دم عمیق باز کنند، ممکن است دچار وحشت شدیدی شوند. بنابراین بهترین اصل در حین انجام این تمرین‌ها آن است که نباید به زور نفس کشید. ببینید که بدون آسیب‌رساندن به خود، تا کجا می‌توانید پیش بروید.

یک نوع الگوی تنفسی دیگر نیز وجود دارد که هنگامی پدید می‌آید که نیاز اضطراری به اکسیژن وجود داشته باشد، مثلاً موقع انجام کارهای سخت و طاقت‌فرسا. در چنین شرایطی عضلات سینه بسیج می‌شوند و کل سینه فعالیت‌ها را در حرکات تنفسی درگیر می‌شود. این الگو به این شکل، مکمل الگوی قبلی تنفس است. یعنی فرد با شکم و سینه‌اش تنفس می‌کند و پی‌ل‌مد این امر، کامل‌تر و عمیق‌تر شدن تنفس است. نقطه اشتراک این دو الگوی تنفسی آن است که اگرچه ظاهراً کل دیواره بدن به عنوان یک مجموعه در حرکت است، ولی می‌توان مشاهده کرد که امواج تنفسی به‌سمت بالا و پایین در جریان هستند.

هنگامی که بخشی از بدن درست به حالت عکس بخش دیگر آن در حرکت باشد، این الگوی تنفسی مختل می‌شود. در بعضی افراد وقتی که سینه در حین عمل دم متورم می‌شود، شکم تو

می‌رود. این مسئله موجب اختلال شدیدی می‌شود. زیرا باوجود تلاش زیادی که برای متورم شدن سینه منقبض و گرفته لازم است، به علت وجود مانع در حرکت ریه‌ها به سمت پایین، عملاً هوای کمی وارد بدن می‌شود. به جای دم و بازدم، تنفس به سمت بالا و پایین صورت می‌گیرد و در این صورت، مناطق توخالی سینه تا حد کمی متورم می‌شوند. بسیار پیش می‌آید که حرکات تنفسی به منطقه دیافراگم محدود می‌ماند و سینه و شکم، در امر تنفس دخالت بسیار ناچیزی دارند. این امر نشانه سطحی بودن تنفس است. گاهی نیز هنگام تنفس، حرکات ناچیزی در شکم پدید می‌آید ولی سینه شق و رق نگه داشته می‌شود.

در فصل قبل توضیح دادیم که شکم توداده نشانه مشکلات جنسی است. ولی از طرف دیگر، گاهی شکم محکم توداده و منقبض می‌شود تا باعث سرکوب احساس غم شود. شکممان را تو می‌دهیم تا اشک و حق خود را کنترل کنیم. اگر کنترل خود را رها کنیم، احتمالاً واقعاً از منطقه شکم اشک خواهیم ریخت. ولی با این کار، در خندیدن از طریق شکم را نیز به روی خود می‌گشاییم. چه بخندیم و چه گریه کنیم، مادر شکم زندگی را در سطح بدوی و اصیل آن تجربه می‌کنیم. در این مکان است که حیات بارور و حمل می‌شود. در همین مکان است که عمیق ترین آمال ما نمایان می‌شوند. اگر می‌خواهید احساساتتان را سرکوب کنید، شکم‌تان را تو بدهید؛ ولی اگر چنین کردید، باید بپذیرید که هرگز یک انسان سرزنده مرئش نخواهید بود. و اگر از خلاء درونی گله دارید، باید این نکته را درک کنید که خود شما مانع از آن می‌شوید که تمام و کمال زندگی، کنید.

اشک‌ها همچون باران آسمانی هستند و گریه ناگهانی، همچون رگباری است که آسمان را پاکیزه می‌کند. گریه کردن راهی برای سبک کردن فشارهاست. این امر را می‌توان به وضوح در کودکی مشاهده کرد که وقتی سرخوردگی‌هایش، فشار غیر قابل تحملی را برای او به وجود می‌آورند، شروع به اشک ریختن می‌کند. هیچ‌کس نباید از اشک ریختن خود شرم داشته باشد. چون همه ما در قلمبان کودکی بیش نیستیم. اگر لحظه‌ای در این امر تأمل کنید که همه ما در زندگی مان چه مقدار درد جسمانی و روانی داشته‌ایم و به‌طور مداوم دچار چه نوع سرخوردگی‌های کوچکی می‌شویم، برایتان روشن خواهد شد که همه ما دلایل قانع‌کننده‌ای برای اشک ریختن داریم. اشک ریختن آن چنان اثر درمانی‌ای دارد که اگر فرد افسردگی بتواند اشک بریزد، سریعاً از حالت افسردگی خارج خواهد شد.

تنفس به صدای انسان نیز مرتبط است. انسان باید برای ایجاد صدا، هوا را از میان حنجره به حرکت درآورد، و تا زمانی که فرد از گلوئی خود صدا تولید می‌کند، این اطمینان نیز وجود دارد که

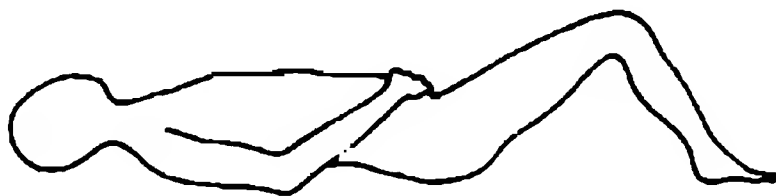
او همچنان نفس می‌کشد. متأسفانه اغلب افراد قادر به تولید صدای قوی و بلند نیستند. بعضی از افراد قربانی ضرب‌المثلی هستند که می‌گویند: «بچه‌ها را باید دید ولی نباید به آنها گوش داد». بعضی‌ها گریه و فریادهای خود را در گلو خفه می‌کنند، چون در غیر این صورت، از طرف والدین خود با واکنش‌های غیردوستانه‌ای مواجه خواهند شد. خفه کردن این صداها منجر به انقباض شدید گلو، و این انقباض خود، باعث اختلال شدیدی در امر تنفس می‌شود. به همین دلیل است که ما غالباً در درمان بیوانرژتیک یا در گروه‌های تمرینی آن از افراد می‌خواهیم که در حین انجام تمرین‌ها یا در حین نفس کشیدن، از صدای خود استفاده کنند یا آن‌که بی‌انقطاع از گلوی خود صدا تولید کنند. صدای واضحی که در بدن اصوات منظم و هماهنگی تولید کند ارتباطاتی داخلی را به وجود می‌آورد که به ارتباطاتی که ما در سیستم عضلاتی خود تولید می‌کنیم، شباهت دارد.

در کار بیوانرژتیکی دو توصیه دیگر نیز وجود دارد. توصیه اول این است که خوب نفس بکشید و نفستان را در سینه حبس نکنید. اگرچه ما قصد این را نداریم که شما را وادار به نفس کشیدن کنیم، ولی می‌خواهیم وقتی نفس کشیدن خود را متوقف می‌کنید، به این امر آگاه شوید. هنگامی که متوجه شدید نفستان را در سینه حبس کرده‌اید، آه عمیقی بکشید. دومین توصیه آن است که باید از گلوی خود، صدا تولید کنید. مراقب باشید که صدایتان توسط دیگران شنیده شود، حتی طوری آه بکشید که دیگران بتوانند صدای شما را بشنوند. افراد بسیاری در دوران کودکی برای ساکت و آرام شدن، اظهارهای سختگیرانه‌ای گرفته‌اند و همین امر باعث بروز مشکلاتی برایشان شده است. به رسمیت شناختن حق این افراد برای آن‌که از صدایشان استفاده کنند، به این احساس منجر شده که حتی در اموری که به خودشان مربوط می‌شود نیز حق رای و انتخاب ندارند. حالا از شما می‌خواهیم که چند تمرین تنفسی انجام دهید تا با الگوی تنفسی خودتان آشنا شوید. هرگاه در حین انجام این تمرین‌ها احساس درد یا مشکلی کردید، تاله کنید یا برای کسب حمایت، به کسی یا جایی تکیه کنید. متوجه خواهید شد که اگر صدایی تولید کنید، از درد فیزیکی یا فشار روانی‌تان کاسته خواهد شد.

### تمرین ۵: تنفس شکمی

بر یک تکه فرش یا موکت روی زمین به پشت دراز بکشید. زانوهای را خم کنید. کف پاهایتان باید به فاصله ۳۵ سانتی‌متر از یکدیگر، صاف روی زمین قرار گرفته باشند و انگشتان پاهایتان باید کمی به طرف خارج متمایل باشند. سرتان را تا حدی که فشاری به بدن‌تان وارد نیاید، طوری به طرف عقب بکشید که گردن‌تان کشیده‌تر شود. هر دو دست‌تان را طوری روی شکم در بالای

منطقه آلت تناسلی قرار دهید که بتوانید حرکات منطقه زیر شکم تان را احساس کنید. حدود یک دقیقه با دهان باز به آرامی با شکم تنفس کنید.

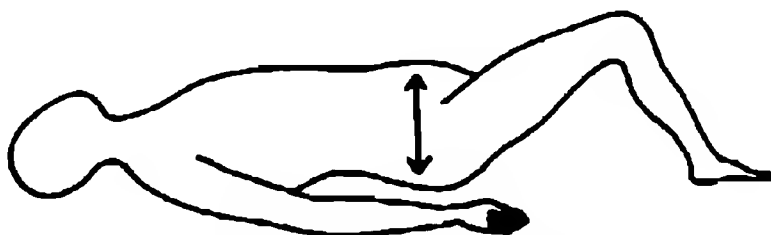


تصویر ۷: تنفس شکمی

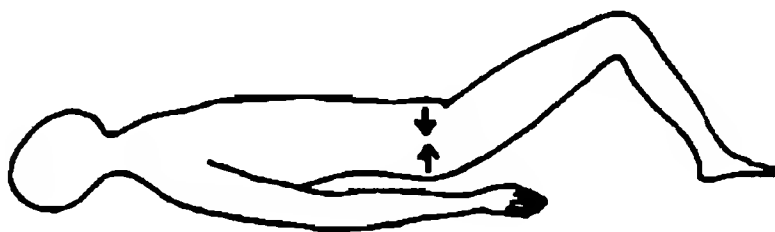
- آیا احساس می‌کردید که شکم تان در هر دم به طرف بالا می‌آمد و با هر بازدم، به طرف پایین می‌رفت؟
- آیا احساس می‌کردید که سینه تان بی‌حرکت است یا آن‌که حس می‌کردید حرکات سینه تان با حرکات شکم تان هماهنگ است؟ سعی کنید با سینه، حرکات شکم تان را دنبال کنید.
- آیا در گلویتان احساس انقباض می‌کردید؟

تمرین ۵ الف) تاب خوردن با باسن

همچون تصاویر ۸ و ۹، در حالت دم، لگن را به طرف عقب (به سمت سر) و در حالت بازدم، آن را به طرف جلو (به سمت پاها) بچرخانید. حدود ۱ دقیقه به همین نحو به نفس کشیدن ادامه دهید.



تصویر ۸: تنفس شکمی: دم، شکم به طرف بالا (سقف) و لگن به طرف عقب (به سمت سر)



تصویر ۹: تنفس شکمی: بازدم، لگن به طرف جلو (به سمت پاها) و شکم به طرف داخل (به سمت زمین)

● آیا می‌توانید احساس کنید که با حرکت دادن، تنفس‌تان عمیق‌تر می‌شود و به همین دلیل حرکات‌های منطقه زیر شکم‌تان گسترش پیدا می‌کند؟

شاید متوجه شوید که این نحوه نفس کشیدن، باعث می‌شود که در دست‌ها یا دیگر بخش‌های بدن‌تان احساس سوزن‌سوزن شدن ایجاد شود. نام این احساس پاراستزی<sup>(۱)</sup> است. حتی شاید ماهیچه‌های دستان‌تان بگیرد. هر دو این پدیده‌ها نشانه هیپروانتیلیاسیون<sup>(۲)</sup> هستند. اگر این علائم شدیدتر شدند، تمرین را متوقف کنید تا آنها خودبه‌خود از بین بروند. این‌ها رویدادهای خطرناکی نیستند، ولی این احتمال هست که گرفتگی دستان‌تان آن قدر شدت پیدا کند که دستان‌تان درد بگیرند. هیپروانتیلیاسیون یا نفس نفس زدن، نفس کشیدن یا دم و بازدم بیش از حد و اندازه معمول است؛ یعنی بیش از آن حدی که در یک وضعیت آرامش‌هوار می‌گیرید و پس می‌دهید. اصطلاح بیوانرژتیک برای چنین وضعیتی آن است که بدن‌تان بیش از حد «باردار» شده یعنی دارای بارالکتریکی بیش از اندازه است. اگر برای مدتی به انجام این تمرین‌ها ادامه دهید متوجه خواهید شد که اگرچه همان مقدار هوای زیاد را به داخل کشیدماید، ولی علائمی که در بالا گفته شد دیگر روی نمی‌دهند. اگر بدن عادت کند که در سطح عمیق‌تری تنفس کند، دیگر بیش از اندازه باردار نمی‌شود. زمانی که مسیر تخلیه یک هیجان باز شود مثلاً اگر شروع به گریه کردن کنید پاراستزی یا حالت سوزن‌سوزن شدن فوراً متوقف می‌شود. چرا که این حالت تحریک یا سوزن‌سوزن شدن را تخلیه کرده‌اید.

#### تمرین ۵ ب) عمل بازدم

در این تمرین می‌توانید احساس کنید که آیا هوای ریه‌ها را کاملاً تخلیه می‌کنید یا نه. خالی کردن هوای ریه یعنی دست از کنترل کشیدن و خود را به دست جریان‌ات سپردن. همان‌طور که در وضعیت ذکر شده در تمرین ۵ دراز کشیدماید، صدای نه‌چندان بلندی مانند «آه» ایجاد کنید و صدای آ‌تاجایی که می‌توانید بدون آن‌که به خودتان فشار بیاورید، تکرار کنید. وقتی که صدا متوقف شد، یک‌بار به آرامی نفس بکشید و دوباره شروع کنید. این تمرین را ۴ یا ۵ بار

۱. پاراستزی: پاراستزی یا ناهنجاری حسی لامه، شامل احساسات ناخوشایندی مثل مورمور شدن، خارش و سوزش و مانند آنها در نتیجه محرکات لمسی است.

۲. hyperventilation: هیپروانتیلیاسیون یا نفس‌زدن سریع که در حالت شدید آن فرد بعد از چند دقیقه همین و تندتند نفس‌زدن، احساس سبکی در سر می‌کند و سپس به دلیل انقباض عروق مغزی و الکالوز تنفسی دچار ضعف می‌شود. این پدیده در نمارض‌های روحی / روانی شایع است.

تکرار کنید و ببینید آیا می‌توانید هر دفعه تولید صدا را مدتی طولانی‌تر ادامه دهید یا نه؟ فراموش نکنید که نباید خود را به تولید صدا مجبور کنید. اگر تولید صدا یا نفس کشیدن را به زور انجام دهید، تنها نتیجه‌اش آن است که گلویتان بسته‌تر و فشار عصبی‌تان بیشتر می‌شود. امکان دارد که در اواخر تمرین صدایتان شروع به لرزیدن کند و حق‌وق شروع به گریه کردن کنید. این امر نگران‌کننده‌ای نیست. خود را به دست جریان بپارید و اگر بی‌اختیار گریه می‌کنید مانع آن نشوید. برای تنفس کردن، گریه کردن از هر تمرین دیگری بهتر است.

### تمرین ۶: تنفس و ارتعاش

این تمرین به شما کمک می‌کند تا هرچه خودجوش‌تر تنفس کنید. همان‌طور که روی زمین به پشت دراز کشیده‌اید، پاهایتان را در هوا بلند کنید. زانوهایتان باید کمی خم باشند. مع پاهایتان را خم کنید و با پاشنه پا به سمت بالا فشار وارد آورید (در این حالت در واقع کف پا موازی زمین خواهد شد). پاهایتان باید شروع به لرزش و ارتعاش کنند. اجازه دهید این ارتعاشات در پاهایتان وارد شوند، و پاشنه پاهایتان را همچنان به طرف بالا فشار دهید. متوجه خواهید شد که تنفس‌تان عمیق‌تر خواهد شد.



نصیر ۱۰: ارتعاش در حالی که پاها به طرف بالا هستند

- آیا احساس می‌کردید که شکم‌تان منقبض بود؟ آیا می‌توانستید این انقباضات را رها کنید؟ این امر در صورتی میسر است که باسن‌تان را کاملاً روی زمین قرار دهید.
- متوجه خواهید شد که نفس کشیدن‌تان تحت تأثیر ارتعاشات پاهایتان قرار خواهد گرفت.

● پس از ۱ دقیقه انجام دادن این تمرین، اجازه دهید پلهایتان روی زمین استراحت کنند.  
حالا وضع تنفسی تان چگونه است؟

بعد از انجام این تمرین ها متوجه خواهید شد که چه قدر آرامش بیشتری پیدا کرده اید. هر زمان که احساس می کنید نمی توانید جلوی خودتان را بگیرید یا این که نیاز به آرامش دارید، می توانید این سه تمرین ساده تنفسی را انجام دهید. حداکثر زمان لازم برای انجام آنها ۵ دقیقه است. ما قادر نیستیم اهمیت تنفس را بیان کنیم. شاید تنها بتوان گفت که تنفس چنان ارتباط نزدیکی با زندگی دارد که در واقع با روح سرزنده یکی است. به گفته انجیل، زمانی که خدا می خواست حضرت آدم را بیافریند، تکه ای گل برداشت و در آن حیات دمید. یونانیان واژه «پنوما»<sup>(۱)</sup> را هم برای نفس و هم برای روح استفاده می کنند. در دانش یوگا، قدرت حیات که به کل زندگی روح می بخشد «پرانا»<sup>(۲)</sup>، نامیده می شود. هوا، بزرگ ترین منبع جذب پرانا برای هر موجود زنده است. به وسیله نفس کشیدن است که در بدنمان، پرانا جذب می کنیم. هر شاگرد مکتب یوگا تمرین های خاصی را انجام می دهد تا بدین وسیله بیاموزد که نفس کشیدن خود را طوری کنترل و تنظیم کند که بتواند ذخیره های از پرانا گرد بیاورد. نام این تمرین ها «پرانایاما»<sup>(۳)</sup> است و در واقع پایه سیستم هاتا<sup>(۴)</sup> یوگا را تشکیل می دهند. در مکتب سانسکریت<sup>(۵)</sup> دو گفته قدیمی وجود دارد: یکی از آنها می گوید: «چرا که تنفس، زندگی است» و دومی می گوید: «اگر خوب نفس بکشید، زندگی طولانی ای روی کره خاکی خواهید داشت».

البته میان تنفس در یوگا و تنفس در بیوانرژتیک تفاوت هایی وجود دارد. هدف ما در بیوانرژتیک رسیدن به نوعی تجربه مذهبی یا عرفانی نیست، بلکه می خواهیم به شما کمک کنیم تا سرزنده تر باشید و نسبت به خود و محیط اطرافتان آگاه تر شوید. ما به همین دلیل بر نفس کشیدن به طور طبیعی تأکید داریم که عمیق، با آرامش و خود به خود صورت می گیرد. هدف ما این نیست که خود را به نفس کشیدن مجبور کنید، بلکه این است که به خودتان اجازه نفس کشیدن بدهید. هر نوع اختلال در طبیعی نفس کشیدن، مربوط به الگوهای ناخود آگاه کنترل یا انقباضات عضلانی است. امکان دارد از ترس منفجر شدن فریادتان، به طور کامل نفس

1. pncuma

2. prana

3. pranayama

۴. بخشی از دانش یوگا

۵. به نقل از کتاب «یوگا و سلامتی»، نوشته س. یسودیان و ی. هاج، ۱۹۵۳، ص ۷۹. نیویورک: انتشارات هارپر و برلس.



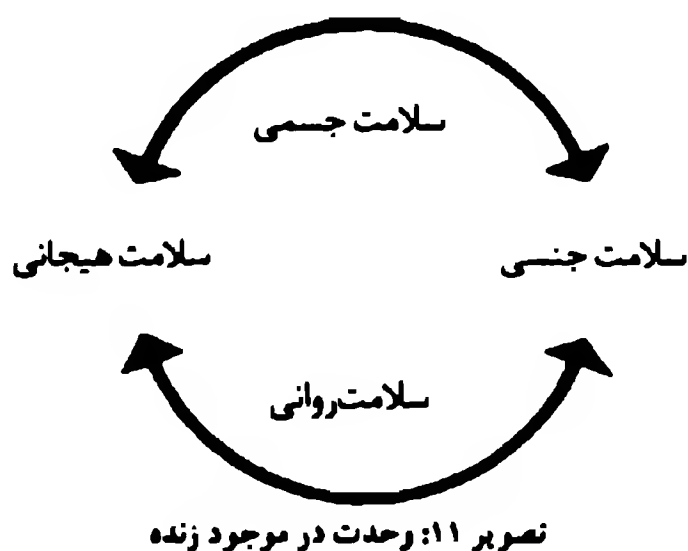
نکشید. اگر چنین مشکلی دارید، محلی را پیدا کنید که بتوانید در آن، تنها باشید و بعد خود را رها کنید. یکی از بهترین مکان‌های جیغ‌زدن، داخل اتومبیل در بزرگراه است. در آن جا هیچ‌کس صدای شما را نمی‌شنود. فریاد کشیدن یکی از روش‌های کهن برای آرام‌شدن است که زنان عصر ویکتوریا اغلب آن را به کار می‌بستند. این روش هنوز هم معجزه می‌کند.



## فصل چهارم

### سکس

ریشه بیوانرژتیک در این اصل نهفته است که چون موجود زنده یک سیستم واحد را تشکیل می‌دهد، سلامت نیز مفهومی است که به کل این واحد اشاره دارد. یعنی سلامت بدنی برابر است با سلامت روانی فرد و همچنین سلامت هیجانی - عاطفی فرد برابر با سلامت جنسی او است. وحدت حاکم بر یک موجود زنده را می‌توان به شکل حلقه تصویر ۱۱، نشان داد:



هر جنبه از سلامت موجود زنده با دیگر جنبه‌های سلامت او مرتبط است و سلامت عمومی وی را منعکس می‌کند. هر نوع شکستگی یا رخنه در این حلقه، باعث اختلال در یکپارچگی و وحدت وجودی موجود زنده می‌شود و سلامت وی را در تملی سطوح، تحت تأثیر قرار می‌دهد. به این ترتیب مثلاً ترس‌ها و مشکلات جنسی، سلامت بدنی، روانی و هیجانی - عاطفی فرد را به

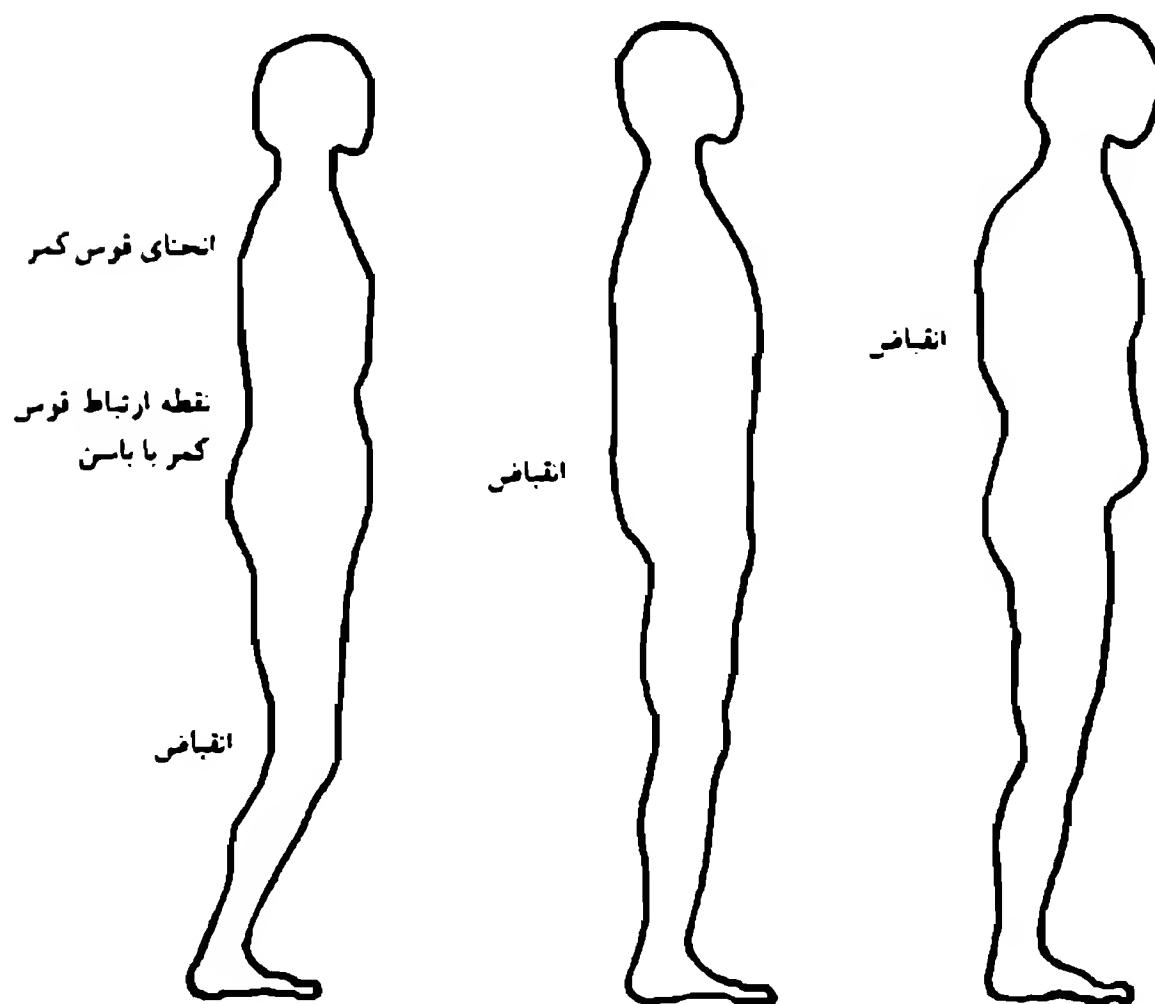
شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند. این امر در مورد اختلال در هریک از دیگر جنبه‌ها نیز صادق است و هر کل این سیستم اثر می‌گذارد.

برای درک این نکته باید نسبت به سلامت، به گونه‌ای مثبت اندیشید. فرض بر آن است که سلامت بدنی یک فرد، چیزی فراتر از عدم وجود علائم تضعیف‌کننده است. این امر خود را در بدنی زیبا و باشکوه که مرتعش زندگی می‌کند جلوه گر می‌سازد؛ نه فقط در بدنی که بیمار نیست. چنین بدنی حکایت از ذهن و روانی آرام و زلال دارد که در آن از تعارض‌های سرکوب‌شده پنهان، خبری نیست. به همین ترتیب، سلامت هیجانی - عاطفی نیز توصیف مثبتی دارد. یعنی فرد به‌طور کامل بر توانایی‌ها و طیف کامل احساسات خود دسترسی و آگاهی دارد. طبیعتاً چنین توصیفی دربرگیرنده توانایی حس کردن احساسات جنسی خود به تمام و کمال، ابراز آن احساسات در عمل، و توان لذت‌بردن از آنها نیز هست و این، تعریف ما از سلامت جنسی است. در اصل می‌توان مرتعش زندگی کردن را معادلی توانایی زندگی کردن با رضایت و لذت در نظر گرفت.

در یکی از فصول قبل گفتیم یکی از دلایلی که شکم توداده می‌شود، محدود و کنترل کردن احساسات جنسی است. این سفت و محکم نگه داشتن بدن، باعث اختلال شدید در امر تنفس و کاهش حس اتصال به زمین می‌گردد. اگر قصد دارید مرتعش زندگی کنید، باید لگن‌تان را آزاد بگذارید و اجازه دهید که احساس جنسی، آزادانه در بدن‌تان جریان یابد. این که فرد لگن خود را چگونه نگه می‌دارد درست به اندازه این که به‌طور سرش را نگه می‌دارد اهمیت دارد.

مهم‌ترین اختلال منطقه لگن، به هم فشردگی باسن است. در این حالت لگن به سمت جلو کشیده می‌شود و باسن درست مثل سگ کتک خورده‌ای که دمش را وسط پاهایش نگه داشته، سفت و شق و رق می‌ایستد. پیامد این امر آن است که قسمت پایین کمر، نسبتاً صاف و فاقد انحنا، طبیعی قسمت پایین ستون مهره به‌طرف داخل، می‌گردد. به تصویر ۱۳ نگاه کنید. این حالت بدن، باعث فشار زیادی به قسمت پایین کمر و ستون مهره می‌شود. اگر با باسن به سمت جلو، روی یک صندلی سفت یا پستی صاف بنشینید، می‌توانید این فشار را حس کنید. به محض آن که باسن‌تان را به سمت عقب بکشید و صاف بنشینید، این فشار از بین می‌رود. همچنین می‌توانید روی یک صندلی راحتی لم بدهید، زیرا در این حالت وزن بدن‌تان روی کل سطح پشت و ران‌هایتان تقسیم می‌شود. من در اغلب کسانی که مشکلاتی در منطقه پایین کمرشان داشته‌اند، مشاهده کردم که پایین کمرشان را صاف نگه می‌داشتند و باسنشان را منقبض می‌کردند.

هرکس که لگنش را چه بهطرف عقب و چه بهطرف جلویی حرکت نگهدارد، دارای زمینه درد در قسمت پایین کمرش است. از آن جایی که هر دو این وضعیت‌های بدنی، موجب فشار زیاد و غیر قابل تحملی در عضلات پایین کمر می‌شود، اگر فشارهای بدنی و روانی دیگری نیز بر فرد وارد آید او دچار مشکل خواهد شد. سه تصویر زیر نشان دهنده فشارهای وارد بر نقاط مختلف بدن است:



تصویر ۱۲: فشار طبیعی

تصویر ۱۳: فشار در ناحیه  
پایین پشت (کمر)

تصویر ۱۴: فشار در ناحیه  
بالای پشت

در تصویر ۱۲، حالت سالم بدن نشان داده شده است. توجه کنید که وزن بدن به سمت جلو، روی قسمت بالشتک کف پا وارد می‌شود. بدن در حالت تعادل است. زیرا الگن کمی به سمت عقب ولی رها و آزاد نگه داشته شده است. همچنین دقت کنید که زانوها به اندازه‌ای خم هستند که در هر شرایطی از فشار، می‌توانند مثل کمکفنر عمل کنند. در این وضعیت بدن، فشار جاذبه زمین و فشارهای زندگی از طریق ستون مهره به الگن و از طریق استخوان‌های الگن به مهره‌های الگن

منتقل می‌شود. به دلیل آن که پاها تابع خط عمودی بدن هستند (البته در صورتی که انگشتان پا مستقیماً به‌طرف جلو متمایل باشند و زانوها مربع نباشند و درست بالای بخش پایینی پا قرار داشته باشند)، وزن بدن و هر فشاری که به آن وارد می‌شود از طریق ران‌ها به پایین پا و زمین منتقل می‌شود. این انتقال فشار به‌طرف پایین پاها، فقط در صورتی امکان‌پذیر است که لگن به‌طرف عقب چرخش داشته باشد.

در تصویر ۱۳ به‌دلیل متمایل بودن باسن به‌طرف داخل و قفل بودن زانوها، طوری بر قسمت پایین کمر فشار وارد می‌آید که زمینه درد در قسمت پایین کمر به‌وجود می‌آید و همان‌طور که مشاهده می‌کنید، در این حالت فشار وزن بدن به بالای پاشنه‌های پا وارد می‌آید و بدن به حالت منفعل به‌سمت عقب تکیه دارد.

در تصویر ۱۴، فشار وارد شده طوری به‌وسیله قسمت بالای کمر حمل می‌شود که این نقطه حالت برآمده پیدا می‌کند. در این حالت سر کمی به‌طرف جلو خم می‌شود و قسمت پایین کمر دارای قوسی بیش از حد طبیعی است که لوردوز<sup>(۱)</sup> یا خمیدگی ستون فقرات نامیده می‌شود. کسی که دارای این‌گونه حالت بدنی باشد، انگار که بار سنگینی را بر پشت خود حمل می‌کند.

رابطه میان چرخش لگن به‌سمت عقب و سکس چیست؟ اگر باسن به‌سمت جلو نگه‌داشته شود، در حالت تخلیه است. این بدان معناست که در چنین فردی، هر نوع احساس جنسی مستقیماً به‌طرف آلت تناسلی، یعنی عضو تخلیه انرژی جنسی، جریان می‌یابد. اگر باسن به‌طرف عقب و شل و رها نگه‌داشته شود، در وضعیت بارداری قرار دارد و می‌تواند توسط احساس جنسی پر شود. این وضعیت را می‌توان به ماشه هفت‌تیر تشبیه کرد. اگر ماشه به‌طرف عقب کشیده باشد، هفت‌تیر آماده تیراندازی است و اگر به‌سمت جلو باشد، حالت آزاد دارد. در مورد انسان و حیوان هم این امر صادق است. اگر حیوان دمش را به‌طرف بالا نگه‌دارد، نشانه خلق خوش و حالت تحریک در اوست. در مورد انسانی که در چنین وضعیتی قرار دارد می‌توان گفت که «پوستی درخشان و دُم کملایی نظیری» دارد.

مادر این‌جا، نه تنها در مورد تحریک آلت تناسلی، بلکه در باره احساسات جنسی هم صحبت می‌کنیم. شکم و ناحیه زیر آن به‌عنوان منبع ذخیره احساسات جنسی عمل می‌کنند. اگر باسن به‌طرف جلو و شکم به‌طرف داخل کشیده شود، نقش این حالت ذخیره‌ای تا حد زیادی از دست می‌رود. به‌دلیل آن که چنین فردی «قادر نیست» احساس جنسی داشته باشد، راهی جز

خارج نمودن این احساس یعنی تخلیه دائم جنسی یا در صورت ممکن نبودن آن، راهی جز از بین بردن این احساس ندارد. از بین بردن این احساس به این شکل صورت می‌گیرد که فرد نفس را در سینه حبس می‌کند و باسن را به حالت انجماد، سفت و بی حرکت در می‌آورد. پیامد این امر آن است که فرد از لحاظ جنسی، زنده نیست و باید تحریک شود. چنین کسی در اصل و ذات جنسی خود مستحکم نیست.

مشخصه بدنی که از لحاظ جنسی سر زنده است، توانایی آزادانه حرکت دادن باسن است. منظور از حرکت آزادانه باسن آن است که باسن فرد بدون هل و فشار آوردن به آن، خود به خود حرکت می‌کند (کسانی که لگن شان آزادانه حرکت نمی‌کند، باسن شان را به هم می‌فشرند). قبلاً گفتیم که باسن در هر بار تنفس به صورت خود به خودی، در بازدم به سمت جلو و در دم به طرف عقب حرکت می‌کند. همچنین در هر قدمی که بر می‌داریم نیز باسن خود به خود حرکت می‌کند. اگر به شیوه‌ای که زنان بومی جزایر دریای جنوب و کارائیب<sup>(۱)</sup> راه می‌روند نگاه کنید، خواهید دید که آنها باسن خود را به صورت طبیعی و باشکوهی، به چپ و راست حرکت می‌دهند. مردان آن مناطق نیز باسن شان را به همان حالت نرم و انعطاف پذیر حرکت می‌دهند، اگرچه این امر در آنان به آسانی قابل رؤیت نیست. مردمان در فرهنگ‌های از طبیعت دور افتاده ما، برخلاف این مردمان با منتهی شوق و رق و با باسن به هم فشرده راه می‌روند.

با انجام این تمرین‌ها مشکلات جنسی شما به طور کامل از بین نخواهد رفت. برای حل این گونه مشکلات، باید برای درمان مراجعه کنید به این منظور، خاطرات جنسی سرکوب شده که گاه مربوط به دوران کودکی فرد هستند باید به سطح بیایند و ارتباطات جنسی ظریفی که میان اولیاء و کودکان وجود داشته، باید آشکار شوند<sup>(۲)</sup>. البته این تمرین‌ها تنها ابزار کمکی جهت درمان نیستند بلکه برای بهبودی فرد نیز ضروری‌اند. بنابراین تنها آزاد کردن فرد از ترس‌های جنسی او که در روانش وجود دارند، کافی نیست. و لازم است که هم بدن وی را از فشارها رها کنیم و هم حرکات باسنش را بهبود ببخشیم. و این امر از راه روان درمانی بدنی میسر است و تنها صحبت کردن با مراجع، کافی نیست<sup>(۳)</sup>.

۱. اسپانیا و امریکای جنوبی

۲. در دید روان تحلیلی فروید، کودک پسر در درهٔ سنی ۳ تا ۶ سالگی نسبت به مادر، یعنی اولین زن زندگی‌اش کشش‌های خاصی را احساس می‌کند و دختر هم این احساسات را نسبت به پدر، یعنی اولین مرد زندگی‌اش دارد. در اینجا، منظور این نوع کشش‌های عاطفی و جنسی سرکوب شده است.

۳. روان درمانگران، روان‌شناسان و همچنین پزشکان، به خصوص پزشکان متخصص زنان، غالباً به مراجعانی برخورد می‌کنند که با مشکلات جنسی دست به گریبانند در این جا، منظور نویسندگان کتاب آن

برای مؤثر بودن روش روان‌درمانی بدنی (روان - تنی)، باید تمام بدن را در امر درمان درگیر کرد. برای شروع، لازم است کاری کنیم تا پاها به ارتعاش درآیند. سپس در لحظهای معین، این ارتعاش به طرف بالا و تا لگن گسترش خواهد یافت. آنگاه، باید احساس اتصال به زمین در فرد رشد کند. زیرا سبکی افراد بزرگسال، با احساس استقلال و روی پای خود ایستادن مرتبط است. اتصال به زمین، طوری به فرد حس استقلال و پختگی می‌دهد که شیوه‌ای که او احساسات جنسی خود را ابراز می‌کند، به نوعی فعالیت مسئولانه در کل وجود و هستی او تبدیل می‌شود. در آخر لازم به تذکر است که برای این که حرکات باسن با موج‌های تنفس همراه شوند، باید تنفس شخص به آزادی جریان یابد و تا شکم برسد.

همچنین اهمیت زیادی دارد که فرد باسن خود را شق و رق نگه ندارد. هنگامی که فرد کف لگنش را سفت و محکم می‌گیرد و مقعد را به طرف داخل می‌کشد، باسن او سفت و شق ورق می‌شود. این انقباضات در واقع، نشانه یا تظاهر دترس از دست‌دادن کنترل است. پیامد این انقباض باسن، حس دفع و انجام عمل دفع مدفوع است (حتی گاهی ممکن است کسی خود در این حالت کثیف کند). این انقباضات که ریشه در مرحله سنی آموزش ترک ادرار و مدفوع در دوران طفولیت<sup>(۱)</sup> دارد، اکنون حالتی ناآگاه دارد و مانع از تخلیه کامل جنسی می‌شود. از شما می‌خواهیم در کلیه تمرین‌ها اجازه دهید که کف لگن‌تان افتاده باشد و طوری مقعدتان را به سمت خارج فشار دهید که انگار روی توالت نشستاید. مطمئن باشید که خودتان را کثیف نخواهید کرد. زیرا دریچه عضلاتی داخلی مقعدتان، بسته خواهد ماند<sup>(۲)</sup>. این دریچه عضلانی تنها زمانی باز می‌شود که باید دفع مدفوع صورت گیرد.

اگر باز هم نگران این مسأله هستید، سعی کنید قبل از انجام تمرین‌ها روده‌هایتان را کاملاً تخلیه کنید.

## تمرین ۷: چرخش لگن

شاید اکنون تمایل داشته باشید با انجام یک تمرین ساده، متوجه توانایی واکنش جنسی خود شوید و انقباضات لگن خود را احساس کنید.

---

→ است که در صورتی که علت مشکل، مسئله‌ای پزشکی نباشد، غالب این مشکلات معمولاً ریشه در گذشته فرد دارند و نه تنها با روان و ذهنیت‌های فرد مربوطند، بلکه در بدن او نیز ریشه دارند. بنابراین تنها درمان از طریق صحبت‌کردن را کافی نمی‌دانند و کار بدنی را نیز در این مورد لازم می‌شمارند.

۱. تقریباً سن ۱ تا ۲ سالگی.

۲. مقعد دارای دو دریچه دارای عضلات حلقوی است. حتی اگر دریچه خارجی باز و منبسط باشد، دریچه داخلی اغلب بسته باقی می‌ماند مگر هنگامی که باید دفع مدفوع صورت گیرد.

در وضعیت ایستاده در حالی که پاهایتان صاف و موازی یکدیگر هستند آنها را به فاصله ۳۰ سانتی متر از یکدیگر قرار دهید. زانوها را کمی خم کنید و وزنشان را روی بالشنگ کف پایتان بیندازید. مراقب باشید که شانه‌هایتان یابین افتاده، سینه‌تان آزاد و شکم‌تان رها باشد. دستانتان را در دو طرف استخوان لگن‌تان قرار دهید. سپس لگن‌تان را به آرامی به صورت دایره‌ای از چپ به راست بچرخانید این حرکت باید به خصوص در لگن‌تان صورت گیرد، و قسمت بالایی بدن و پاهایتان را باید تا حد امکان بی حرکت نگهدارید. پس از چندبار چرخش از چپ به راست، این حرکت را در جهت عکس انجام دهید. و به همان تعداد دفعات حالا لگن خود را از راست به چپ به حالت دایره‌ای چرخش دهید.



نمودار ۱۵: چرخش لگن



- آیا نفس تان را در سینه حبس می کردید؟ سعی کنید در حین ادامه حرکت، به تنفس خود ادامه دهید.
- آیا شکم تان منقبض شد؟ اگر چنین بوده باشد مانع احساسات جنسی خود می شدید. تلاش کنید که شکم تان را نرم نگهدارید.
- آیا می توانستید زانوهایتان را خم نگهدارید؟
- آیا قادر بودید وزن تان را روی پایتان نگهدارید یا این که کف پلهایتان را از روی زمین بلند می کردید؟
- آیا در آن ها و پایین کمر تان احساس درد یا فشار می کردید؟ این ها مناطقی هستند که در بدن بیشتر مردم بسیار منقبض و گرفته هستند.

قصد نداریم ادعا کنیم که اگر بتوانید این تمرین را بدون مشکل و به راحتی انجام دهید، مشکل جنسی ندارید. در واقع عکس این امر صادق است، یعنی اگر این تمرین را بتوانید به راحتی انجام دهید، مشکل دارید. معیار مهم در مورد این تمرین و دیگر تمرین ها آن است که آیا فرد خوب به زمین متصل است یا نه. اگر به زمین متصل نه باشید، حرکات چرخشی لگن دارای بار هیجانی نیستند. برای درک این مطلب باید سیم گیتاری را تصور کنید که در یک سمت رها است. اگر این سیم را به لرزه در آوردید، به حرکت در می آید ولی این حرکت باعث به صدا درآمدن ساز نمی شود. گیتار زمانی به صدا در می آید که سیم های دو طرف گیتار متصل باشند و تحت فشار صحیح قرار بگیرند.

#### تمرین ۸: خم کردن کمر و تاب خوردن با لگن

این تمرین مربوط به سکس می تواند شما را نسبت به انقباضات ناحیه لگن و قسمت پایین کمرتان آگاه تر کند. با زانوهای خم شده، طوری به پشت روی زمین بخوابید که پلهایتان موازی یکدیگر و کف پلهایتان نیز صاف روی زمین قرار گرفته باشند. قسمت پایین کمر خود را خم کنید طوری که گودی کمرتان افزایش یابد، و پس تان را به زمین فشار دهید. در همین حین عمل دم را انجام دهید و شکم خود را تا حد ممکن شل و رها کنید. سپس عمل بازدم را انجام دهید و اجازه دهید لگن تان به طرف جلو بچرخد و در عین حال با وارد آوردن فشار اندکی به قسمت پایین پایتان، به این عمل کمک کنید. دوباره عمل دم را انجام دهید و لگن تان را کمی به سمت عقب

بچرخانید. در این حالت کمرتان را دوباره طوری خم کنید که گودی آن افزایش یابد و با باسن‌تان به زمین فشار وارد آوردید. این تمرین را به تعداد تقریباً ۱۵ تا ۲۰ بار تنفس ادامه دهید. به آرامی تنفس کنید به تصویر ۱۶ نگاه کنید.



بازدم: لگن به طرف جلو و شکم به طرف داخل      دم: شکم به طرف خارج و لگن به طرف عقب  
تصویر ۱۶: حرکت لگن و تنفس

- آیا هنگامی که لگن‌تان به سمت جلو رفت شکم‌تان سفت شد؟ اگر چنین باشد شما به جای پاها و ران‌ها، لگن‌تان را با عضلات شکم‌تان بلند کرده‌اید.
- آیا هنگامی که لگن‌تان به سمت جلو حرکت کرد، باسن‌تان را به هم فشرده بودید؟ اگر چنین باشد، احساس موجود در باسن‌تان را متوقف کرده‌اید سعی کنید باسن‌تان را در حالت آرامیدگی نگهدارید.
- آیا در تمام مدت انجام تمرین آگاه بودید که کف پاها یا ران روی زمین قرار داشتند؟ اگر ارتباط کف پاها با زمین قطع شود<sup>(۱)</sup>، لگن نمی‌تواند آزادانه حرکت کند.
- آیا حرکات تنفسی را در لگن‌تان احساس می‌کردید؟ کمی مشکل است که اجازه دهیم حرکات تنفسی و حرکات لگن همزمان صورت پذیرند.
- آیا حین انجام این حرکات مربوط به سکس، احساس ناآرامی یا شرم می‌کردید؟ انجام این تمرین‌ها در واقع موقعیت خوبی است تا احساس خود را نسبت به سکس بررسی کنید. اگرچه در این زمانه مردم اطلاعات زیادی در مورد سکس دارند، ولی با این وجود هنوز هم به اغلب مردم در هنگام تجربه کردن سکس در حین حرکات آرام و موجی باسن، احساس عمیق شرم دست می‌دهد.

۱. معمولاً هنگامی که ما از ارتباط میان کف پاها با هر بخش دیگری از بدن خود با زمین آگاه باشیم، در حقیقت این ارتباط دیگر به حوس صورت سرگرفته بخصوص هنگامی که مورد این اختلال ارتباطی در مرد حل شده و حالت خودمختاری پیدا نکرده باشد.

به دلیل آن که در قسمت پایین بدن نوعی حالت انفعال و انقباض بنیادین حاکم است، خیلی مواقع افراد به جای آن که لگن خود را آزادانه از محل مهرهای لگن حرکت دهند، آن را به سمت جلو می کشند یا هل می دهند. فشردن عضلات شکم به یکدیگر موجب کشیده شدن لگن به سمت جلو می شود، همچنین بهم فشردن عضلات باسن به یکدیگر موجب هل داده شدن باسن به سمت جلو می گردد. در هر دو صورت، احساس جنسی کاهش می یابد و مانع از حرکات خودبه خودی لگن که در مرحله ارضای جنسی باید صورت پذیرد، می شود.

اگر درحین انجام این تمرین لگن خودبه خود شروع به حرکت کند، احساس بسیار خوشایندی به فرد دست می دهد، ولی فرد در این حالت به اوج لذت جنسی نمی رسد. اگر فرد آگاهانه شروع به خیال بافی در مورد عمل جنسی نکند، اعضای تناسلی او تحریک نمی شوند. ما در اینجا شما را به انجام چنین کاری تشویق نمی کنیم زیرا در آن صورت توجه تان معطوف به اعضای جنسی خواهد شد نه به آنچه در منطقه لگن روی می دهد. اگر این تمرین طی یک جلسه درمانی یا در گروهی که مشغول انجام این تمرین ها است انجام شود، به ندرت اتفاق می افتد که فرد از نظر تناسلی تحریک شود. می توانید از خود سؤال کنید که اگر درحین انجام این تمرین در خانه دچار تحریک اعضای تناسلی شوید باید چه کار کنید. در هر صورت هدف از انجام این تمرین ها تحریک کردن احساسات تناسلی نیست.

ما در بیوانرژتیک به این اصل معتقدیم که فرد بسته به موقعیت و شرایط، می تواند آگاهانه احساساتش را برای خود نگه دارد یا این که آنها را ابراز کند. وقتی که انجام تمرین دیگری را شروع کنید، تحریک تناسلی کاهش می یابد یا از بین می رود. الزامی وجود ندارد که این احساسات را ضرورتاً نشان دهید، ابراز یا حتی بیان کنید. البته هدف ما این است که شما به حدی برسید که بتوانید احساساتتان را ابراز کنید. ولی این که شما چگونه و در کجا این احساسات را ابراز خواهید کرد، به تصمیم آگاهانه شما، مبنی بر آن که آیا رفتار مربوط در وضعیت حاضر مناسب است یا نه، بستگی دارد. پرورش دادن کنترل آگاهانه بر احساسات خود نقش مهمی در کنترل نفس دارد.

ریشه و پایه احساس فرد نسبت به خود، به وضعیت جنسی او بستگی دارد. ترس، شرم و احساس عدم امنیت در زمینه سکس، به این مبنای احساس فرد نسبت به خویشتن خدشه وارد می آورد و به قدرت نفس فرد آسیب می رساند. لازم است که برای بهسازی یا بازسازی قدرت نفس خویش، به گونه ای مثبت مشکلات جنسی خود را از میان برداریم. البته درعین حال لازم است که مستقیماً بر مشکلات درونی خود که آنان نیز به نوبه خود با عملکردهای مختلف وجودمان نظیر کنترل بر نفس و ابراز خویشتن مرتبطند، کار کنیم.



### کنترل نفس و ابراز خویشتن

بیوانرژتیک نیز همچون دیگر روش‌های روان‌درمانی، متمرکز بر کمک به فرد برای پرورش دادن احساس بهتری نسبت به خویشتن، یعنی تبدیل به «انسان کامل‌تر» شدن است. «نفس» یا «خویشتن» ما یک ویژگی انتزاعی و غیرقابل لمس نیست، بلکه دقیقاً عملکرد واقعی هر انسانی است. «خویشتن» ما امری قابل تفکیک از «ابراز خویشتن» ما نیست، زیرا خویشتن فرد در واقع همان‌گونه که فرد خود را ابراز می‌کند، نمایان می‌شود. با این وجود، برخلاف تصور عموم لازم نیست که فرد، آگاهانه تمام مدت در پی آن باشد که خود را ابراز کند. مهم‌ترین و بیشترین بخش ابراز خویشتن در ما انسان‌ها ناآگاهانه صورت می‌گیرد. آنچه هستید بیشتر از آن که در کلمات یا رفتارهایتان تجلی پیدا کند، در چگونگی انجام کارها، درخشش چشمانتان، تن صدا و در وضعیت کلی شادابی و ارتعاش‌تان نمایان می‌شود. این‌ها ویژگی‌هایی نیستند که بتوانید آنها را آگاهانه و هدفمندانه در خود پرورش دهید. این‌ها ویژگی‌هایی هستند که نشان‌دهنده سلامت بدنی و عاطفی فرد هستند.

اگر فردی نتواند احساسات درونی خود را به خوبی ابراز کند، سرزندگی‌اش کاهش می‌یابد و بدنش بی‌جان و بی‌حرکت می‌شود. در درمان باید راه‌هایی را برای کمک به فرد جستجو کنیم تا او بتواند احساساتش را آن‌گونه که خود می‌خواهد ابراز کند. خیلی مواقع به افرادی بر می‌خوریم که قادر به گریه کردن و عصبانی شدن نیستند، از نشان دادن وحشتشان بی‌مناکند، قادر به درخواست و تقاضا از دیگران نیستند، و جرات اعتراض کردن ندارند. بعضی از مردم قادرند گریه کنند ولی نمی‌توانند عصبانی شوند؛ در مورد بعضی افراد دیگر، عکس این امر صادق است.

در تمرین‌های بیوانرژتیکی برای افراد موقعیتی فراهم می‌شود تا بتوانند در شرایط امن و کنترل شده‌ای، ابراز کردن احساساتشان را تمرین کنند و به این کار خو بگیرند. در این گونه تمرین‌ها فرد دیگری دخالت ندارد و ابراز کردن احساسات از جمله خشم، متوجه فرد دیگری نیست. اما همان گونه که فرد تشویق می‌شود تا احساساتش را در تمرین مناسب آن بیرون بریزد، ما به او کمک می‌کنیم تا همچنین بیاموزد که چگونه ابراز احساساتش را آگاهانه کنترل کند. منظور از «کنترل احساسات» مهار یا محدود کردن آنها نیست، بلکه ابراز آنها به صورتی مؤثر، مقرون به صرفه و مناسب است. می‌توان از کوره در رفتن هیستریکی یک فرد را ابراز احساسات او فرض کرد، اما این حرکت معمولاً با هدف مشخصی صورت نمی‌گیرد و اغلب چیزی جز انلاف انرژی نیست. این در واقع نوعی ابراز خویشتن نیست. چون انفجاری است که برخلاف قصد آگاهانه فرد روی می‌دهد و رفتاری است که از «خویشتن» فرد سرچشمه نمی‌گیرد. چنین واکنشی نشانه اختلال در خویشتن داری فرد است و اغلب به خود فرد یا حتی دیگران آسیب می‌رساند. «خویشتن داری» عبارت است از توانایی نشان دادن واکنش مناسب با موقعیت. همان طور که شما یک گلوله توپ را به سمت خرگوش پرتاب نمی‌کنید، به همان نسبت نیز خشمگین شدن در مقابل یک عامل ناخوشایند جزئی، نامناسب است. انتخاب «زمان مناسب» نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. انتخاب زمان انجام یک عمل یا بیان یک مطلب، به اندازه خود آن عمل یا گفتار اهمیت دارد. بعضی افراد، زیاده از حد سریع واکنش نشان می‌دهند. این افراد تکانشی<sup>(۱)</sup> و فاقد تسلط بر نفس آگاهانه‌ای هستند که مشخصه فرد خویشتن دار است. بعضی‌ها بیش از اندازه آهسته واکنش نشان می‌دهند، به طوری که دیگر دیر می‌شود و کار از کار می‌گذرد. بدین معنا، «توازن و تعادل» یعنی توانایی انجام امور در زمان مناسب آنها.

افراد متعادل مورد تحسین همه هستند زیرا که در صورت لزوم، کار درست را انجام می‌دهند و بر خود مسلط هستند. تعادل مترادف با «خویشتن داری»، یعنی هماهنگی ظریف میان احساس و عمل، حرکات غیرارادی خودجوش و حرکات سنجیده و انتخاب شده، و همچنین هماهنگی میان بدن و خویشتن انسان نیز هست. تعادل، زمانی پدید می‌آید که هماهنگی میان تملی رفتارهای مربوط به ابراز خویشتن افزایش یابد. در این حالت باید تملی بدن فرد در هر حرکت

۱. تکانشی یا impulsive به افراد با کودگانی گفته می‌شود که ارزیابی امور و تصمیم‌گیری را به سرعت انجام می‌دهند. یعنی اولین چیزی را که به فکرشان می‌رسد، می‌پذیرند و بیان می‌کنند. و صرفاً پس از این که اندکی درباره‌ی درستی آن فکر کردند، به آن عمل می‌کنند. این افراد وقت کمی را صرف سبک و سنگین کردن دقت عقاید خود و ملاحظات لازم برای بیان یا عمل به آنها می‌کنند. این ویژگی درست متضاد با ویژگی «اهل تأمل» بودن است.

کوچک یا بزرگ او دخیل باشد. همین که بخشی از بدن فرد چندان که باید در حرکت شرکت نداشته باشد فرد ناهماهنگ و غیر منسجم می شود و خود او نیز این فقدان تعادل را احساس می کند. در زیر تمرینی آمده که به وسیله آن می توانید میزان خویشن داری و توانایی ابراز خویشن خود را تعیین کنید. این تمرین مربوط به لگزدن است که در آن، مفهوم اعتراض و مخالفت متجلی می شود. علاوه بر آن، این تمرین را با قسمت پایین بدن که برای بیاری از افراد بخش نسبتاً غیر فعالی است انجام می دهید. در صورتی که انجام تمرین لگزدن برایتان مشکل است، سعی کنید تجربه ای را به خاطر آورید که در آن با شما ناعادلانه و به ناحق رفتار شده است. این یادآوری به توانایی انجام این تمرین کمک می کند.

### تمرین ۹: لگزدن

روی تخت دراز بکشید، ترجیحاً تختی که پایین پایش لبه ندارد و تشکش ابری است. البته می توانید این تمرین را روی یک تشک به ضخامت تقریبی ۱۵ سانتی متر، و روی زمین نیز انجام دهید. اول خوب به پاهایتان کشش دهید. بعد پاها را شل کنید و به طور منظم به سمت بالا و سپس رو به پایین یعنی روی تشک لگد بیندازید. فراموش نکنید که زانوهایتان باید در عین کشیدگی، سفت نباشند.

در این حالت باید مچ پاها شل باشد و ضربها روی پاشنه و ماهیچه پشت پاها وارد آید. اول به حالت شل و لق لگد بزنید و بعد آرام آرام بگذارید که قدرت و سرعت حرکتتان افزایش یابد. در آخر با تمام توان و با حداکثر سرعت ممکن، در حالی که با هر دو دست طرف راست و چپ تشک را محکم نگه داشته اید، رو به خارج لگد بزنید. این چنین لگزدنی، شبیه شلاق زدن است. در صورتی که در حالت تعادل درونی باشید، با هر لگد سرتان به سمت بالا و پایین خواهد لغزید. در صورتی که از رها کردن خود (به خطر افتادن) بترسید، حرکتتان در حین تمرین، مکانیکی خواهد بود. به تصویر ۱۷ نگاه کنید.



تصویر ۱۷: لگزدن

● آیا یکدفعه و به‌طور ناگهانی تمرین را متوقف کردید یا این‌که گذاشتید حرکات آرام آرام کاهش یابند؟ قطع ناگهانی تمرین مثل متوقف کردن اتومبیل به‌وسیله ترمز کردن ناگهانی با زور و قدرت زیاد است، و این‌گونه قطع تمرین، نشانه نرس از آن است که بگذاریم حرکات به‌خودی‌خود و به حالت طبیعی به آخر برسند.

● آیا زانوهایتان را طوری خم نگذاشته بودید که ضربها فقط روی پاشنه پاهایتان وارد شود؟ این خم‌بودن زانوها پیامد انقباض خیلی شدید ماهیچه‌های سر زانو است.

● نفس تنگی در اواخر تمرین طبیعی است. چون این تمرین نسبتاً سنگین است. آیا وقتی که دیگر خوب نمی‌توانستید نفس بکشید دچار وحشت شدید؟ آیا پس از اتمام تمرین سرگیجه داشتید؟ این حالات سرگیجه و وحشت‌زدگی به محض این‌که دوباره خوب نفس بکشیم، از بین می‌روند.

### تمرین ۱۰: لگدزدن و «نه» گفتن

«نه» گفتن در حین لگدزدن باعث قوی‌تر و مؤثرتر شدن تمرین قبل است. باید بگذارید این «نه» ناحد امکان طولانی‌تر ادامه یابد و در حین تمرین نیز چندبار آن را تکرار کنید. حالا به حالت مخالفت و اعتراض شدید لگد بزنید.

● آیا صدایتان با قدرت بود یا ضعیف و پر از تردید؟

● استفاده از صدا در حین تمرین، نیاز بیشتری به هماهنگی قوای مختلف بدن دارد. آیا انجام این تمرین برایتان سخت‌تر از انجام تمرین قبل بود؟

● آیا از شنیدن صدای خودتان بیمناک می‌شدید؟

● آخرین باری که در زندگی چنین لگدی زده بودید کی بود؟

اگر انجام دادن این تمرین شما را دچار سردرگمی می‌کند، نباید فوراً دوباره آن را انجام دهید. این حالت سردرگمی بدان معنا است که این تمرین برایتان بیش از حد قوی بوده است. برای همین تلاش کنید که در درون خود، به‌وسیله انجام کارها با آرامش و خونسردی، توازن، هماهنگی و توانایی ابراز خویشتن را پرورش دهید. پیشنهاد ما این است که این تمرین را به‌طور منظم ولی سر حوصله و با آرامش انجام دهید، طوری که بیشترین توجهتان معطوف به هماهنگی و انعطاف‌پذیری حرکات باشد.

### تمرین ۱۱: تقویت قدرت لگدزدن

تمرین قبل را بدون استفاده از صدایتان و نه چندان شدید انجام دهید. ۵۰ بار به تشک لگد بزنید و در حین لگدزدن به هماهنگی و انعطاف در انجام آن دقت کنید. اگر در اوایل انجام این

تمرین، پاهایتان پیش از آن که ۵۰ بار لگد بزنند (لگد با هر پا یکبار حساب می‌شود) خسته شوند یا این که دیگر نمی‌توانستید خوب نفس بکشید، ابتدای تمرین را با ۲۵ یا ۳۰ بار لگد زدن شروع کنید. سعی کنید هر روز ۵ الی ۱۰ لگد به تمرین اضافه کنید تا این که این تعداد به ۱۰۰ برسد.

● اگر می‌توانید در هر بار به راحتی ۱۰۰ لگد بزنید، سعی کنید که تعداد آن را به ۱۵۰ و سپس به ۲۰۰ برسانید. اگر بتوانید در هر بار انجام تمرین ۲۰۰ لگد بزنید، هم هماهنگی و هم قدرت تحمل خود را وسعت خواهید بخشید.

● اگر به انجام این تمرین اذلمه دهید متوجه خواهید شد که انجام آن برایتان راحت‌تر و راحت‌تر می‌شود و می‌توانید قسمت پایین بدن‌تان را آزادانه‌تر حرکت دهید. در حقیقت انگار بخش‌هایی از بدن‌تان را که قبلاً برایتان قابل استفاده و در کنترل‌تان نبوده است، دوباره به دست آورده‌اید.

در بخش آخر این کتاب در فصل مربوط به تمرین‌های ابرازی، روش‌های مختلف ابراز خویش نظیر زدن، نگاه کردن، تقاضا کردن و غیره را توضیح خواهیم داد. همچنین انواع دیگری از لگد زدن نیز وجود دارد که در آن بدن به گونه‌ای دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد و در آنها نیز تعادل درونی و خویشتن‌داری فرد افزایش می‌یابد. قبل از شروع آن‌گونه تمرین‌ها باید نخست توصیه و هشدار ما را که در فصل ۷ آمده است، مطالعه کنید.







### ارتباط برقرار کردن

یکی از ویژگی‌های «زندبودن»، توانایی «ارتباط برقرار کردن» است. شاید از خود بپرسید که در اینجا منظور از ارتباط برقرار کردن، ایجاد رابطه با چه کسی است؟ منظور ما از این اصطلاح، رابطه برقرار کردن با هر آن چیزی است که در حوزه ادراک و دریافت حسی‌مان قرار دارد. اصطلاح برقراری ارتباط، به معنا آن است که فرد به آنچه در درون و بیرونش اتفاق می‌افتد آگاهی دارد. این امر چیزی متفاوت از «دانستن» است، زیرا دانستن یک عمل ادراکی<sup>(۱)</sup> نیست بلکه فعالیتی ذهنی است. سرآغاز هر ادراکی، «ادراک خویش» یعنی در حقیقت ادراک و حس کردن بدن خود است. به دلیل آن که محیط اطراف ما و هر آنچه که در آن روی می‌دهد بر بدن و حواس ما تأثیر می‌گذارد، ما توسط ادراک و حس کردن بدن خود رویدادهای گرداگرد خود آگاه می‌شویم. هر چقدر سرزنده‌تر باشیم ادراکات حسی‌مان هوشیارانه‌تر و مشاهداتمان نیز دقیق‌ترند. آیا تا به حال متوجه شده‌اید که هر چقدر سر حال‌تر باشید، همه چیز اطراف شفاف‌تر و روشن‌تر به نظر تان می‌رسد و برعکس، هر چه افسرده‌تر و بی‌حوصله‌تر باشید، همه چیز خاکستری و محو به نظر می‌رسد<sup>(۲)</sup>؟ هر چه سرزنده‌تر باشید ادراکات حسی بیشتری نیز خواهید داشت. البته عکس این امر هم صادق است. زیرا هر چه که ادراکمان کم‌تر و محدودتر شود، از سرزندگی‌مان نیز کاسته خواهد شد.

۱. «دانستن» فرآیندی صرفاً ذهنی است؛ مثلاً چون الان ساعت ۱ بعد از ظهر است پس بدون داشتن هیچ‌گونه اطلاع حسی دیگر، می‌دانم که خورشید در آسمان می‌درخشد؛ ولی «ادراک» درخشش خورشید در آسمان، در حقیقت حس کردن خورشید (مثلاً دریافت گرمای خورشید توسط حس لامسه و دیدن خورشید در آسمان توسط حس بینایی) و در پی آن ادراک حضور آن در آسمان (تعبیر و تفسیر ذهنی حس‌های دریافت شده گرمایی و بینایی در مغز) است.
۲. پس از انجام بسیاری از انواع مراقبه‌ها که بدن و ذهن به شفافیت و تعادل می‌رسند نیز معمولاً فرد احساس می‌کند که محیط اطراف خود را بهتر می‌بیند و صداها را بهتر می‌شنود و غیره.

یکی از مهم‌ترین اهداف تمرین‌های بیوانرژی‌تیکی آن است که به شما کمک کند تا بدن خود را «بهتر» احساس کنید یا به گفته دیگر، با آن ارتباط بیشتری برقرار کنید. علت این امر آن است که بسیاری از انسان‌ها، به قول غربی‌ها «در سرشان زندگی می‌کنند»، یعنی دائماً غرق در افکار و اندیشه‌های غالباً کاذب و ناکارای خود هستند و در نتیجه از ادراکات بدنی و حسی خود غافل می‌شوند و در حقیقت از آنچه که در مناطق زیر گردنشان اتفاق می‌افتد، آگاه نیستند؛ این افراد مثلاً اغلب متوجه نیستند که چه موقع نفسشان را در سینه حبس کرده‌اند یا این که نفس کشیدنشان عمیق است یا سطحی. بیشتر مردمان‌ها و پاهایشان را احساس نمی‌کنند. آنها البته می‌دانند که پا یا ران دارند، ولی آنها را حس نمی‌کنند و به‌خصوص از آنها به عنوان نقاط اتکای مکانیکی استفاده می‌کنند. درست مثل یک اتومبیل که اگر چه می‌تواند خوب براند ولی چیزی را ادراک نمی‌کند. ادراک حسی ما موجودات زنده، عملکردی مکانیکی نیست، بلکه نوعی عملکرد احساسی است.

#### تمرین ۱۲: کشش به طرف عقب

این تمرین، تمرین ساده‌ای است که توسط آن می‌توانید بخشی از بدن خود را که در حالت عادی به آن آگاه نیستید احساس کنید. فرض را بر این می‌گذاریم که در حالی این کتاب را می‌خوانید که روی صندلی نشسته‌اید. بازوهایتان را بلند کنید و بدن خود را از روی پشتی صندلی به طرف عقب خم کنید و در همین حال به مدت ۳۰ ثانیه بدن‌تان را کشش دهید. در حالی که این کار را انجام می‌دهید، از طریق دهان در کمال آرامش و عمیق تنفس کنید. به شکل ۱۸ نگاه کنید.



تصویر ۱۸: روی صندلی به عقب لم دادن

● آیا حس می‌کردید که چگونه پشت‌تان را به صندلی فشار می‌دادید؟ آیا احساس می‌کردید که پشت‌تان سفت و منقبض بود یا شل و آزاد؟ آیا احساس درد می‌کردید؟ آیا در این وضعیت بدنی قادر به نفس‌کشیدن بودید؟

● آیا هنگامی که بازوهایتان را به‌طرف عقب می‌کشیدید، در شانه‌هایتان احساس گرفتگی عضلانی می‌کردید؟

● آیا متوجه شدید که وقتی دوباره به‌حالت اول نشستید تمایل داشتید که به‌طرف جلو تکیه کنید؟ شاید به‌منظر‌تان رسیده باشد که برای غلبه بر این تمایل، نیاز داشتید دوباره به‌طرف عقب تکیه کنید. این تمرین را دوباره انجام دهید تا متوجه شوید که انجام آن برای بار دوم چقدر راحت‌تر از دفعه اول است. علت این راحت‌تر بودن، آن است که عضلات پشت بعد از یک‌بار کشیده‌شدن، حالا آزادتر و شل‌تر هستند.

لازم نیست که بر اهمیت ارتباط برقرار کردن و حس کردن عضلات پشت، زیاده‌ازحد تأکید کنیم. اگر قرار بود که بدون قسمت پشت بدنمان زندگی کنیم، چطور می‌توانستیم نیروی لازم جهت راست و متعادل نگه‌داشتن بدنمان را تأمین کنیم؟ از لحاظ بدنی همه ما در قسمت پشت بدنمان دارای ستون فقرات هستیم، اما تنها دارا بودن این ستون مهره‌ها کافی نیست، و باید داشتن آن را احساس هم بکنیم. باید بتوانیم احساس کنیم که این منطقه از پشت‌مان سفت و بی‌حرکت است یا نرم و انعطاف‌پذیر. اگر ستون فقرات بیش از اندازه سفت باشد، نمی‌توانیم به آسانی چیزی را از زمین بلند کنیم و در شرایط این‌چنینی، باید خیلی مراقب حرکات بدنمان باشیم. حال، برعکس، اگر این ستون بیش از حد نرم و انعطاف‌پذیر باشد هم، در مواقعی که تحت فشار زیادی هستیم، به ما استواری لازم برای حفظ حالت طبیعی و راست بدن را نمی‌دهد. در این حالت ستون مهره به‌سرعت خم می‌شود و شکل اصلی خود را از دست می‌دهد. سفتی و انقباض بیش از حد آن، پیامد انقباض و گرفتگی مزمن عضلات دراز منطقه پشت است. برعکس، نرمی و انعطاف‌پذیری بیش از حد ستون مهره، به‌علت کشش و انقباض بی‌نهایت کم این عضلات و همچنین گرفتگی شدید عضلات کوچکی است که مابین مهره‌های پشت قرار دارند و آنها را به‌هم متصل می‌کنند. عامل مشترک در هر دو این حالات آن است که پشت، کاملاً زنده نیست و قادر نیست قدرت تهاجمی حرکت به سمت جلو را که در زندگی لازم است، ایجاد کند. به‌منظر می‌رسد که انگار فرد سخت‌خو که ستون فقرات او منقبض است، در پشت خود به‌دنبال ماوایی می‌گردد. یعنی به هنگام درگیری با دیگران خود را عقب می‌کشد؛ در حالی که فردی که ستون فقرات بیش از حد نرمی دارد، تاب مقابله با چنین وضعیت و درگیری‌هایی را ندارد.

در فصل مربوط به سکس نشان دادیم که فشارهای وارد شده چگونه توسط پاها و قسمت پشت بدن دریافت می‌شوند. در تصاویر ۱۳ و ۱۴ دیدیم که فشارهای عصبی غیرعادی چگونه می‌توانند موجب ایجاد قوس در قسمت بالای پشت، یا گودی بیش از اندازه کم در قسمت پایین کمر شوند. بسیاری از مردم از انقباضاتی در این دو منطقه رنج می‌برند و از درد یا حسی ناگوار در این نقاط شکایت دارند.

برای آن‌که به افراد کمک کنیم تا این انقباضات را طوری رها کنند که بدنشان دوباره به صورت صحیح راست و افراشته شود، از تمرین‌هایی استفاده می‌کنیم که در آنها چهارپایه بیوانرژتیکی مورد مصرف قرار می‌گیرد. در فصل ۱۰ کتاب در مورد این گونه تمرین‌ها و چهارپایه مورد مصرف در آنها، توضیح خواهیم داد. تمرین ۱۲ که هم‌اکنون آن را انجام دادید، تمرینی بود که برای اولین بار ما را به فکر استفاده از چهارپایه در هنگام انجام تمرین انداخت. بگذارید به موضوع ارتباط برقرار کردن، که قبلاً صحبتش را کردیم، بازگردیم. به دلیل آن‌که اغلب مردم با بدنشان ارتباط کافی ندارند و آن را به ندرت، مگر به‌طور مکانیکی، به شکل فعال مورد استفاده قرار نمی‌دهند، احتمالاً در اوایل کار، انجام تمرین‌های بیوانرژتیکی به‌منظر آنان کمی عجیب و پرهیجان خواهد آمد. وضعیت‌های بدنی در حین انجام این تمرین‌ها، به‌منظر آنان غیرطبیعی خواهد رسید و حتی این امکان هست که در حین انجام آنها کمی درد و احساسی ناخوشایند داشته باشید. در این حین، بدنشان را به گونه‌ای متفاوت با همیشه احساس خواهید کرد و پس از گذشت مدتی متوجه خواهید شد که تا به‌حال با بخش زیادی از بدنشان ارتباط نداشته‌اید.

هنگامی که با بدنشان ارتباط برقرار کنید، سفتی و انقباض عضلات خود را که مانع از جریان یافتن احساس می‌شوند حس خواهید کرد. شل کردن عضلات منقبض فقط در صورتی میسر است که اول بتوانید این گرفتگی‌ها را احساس کنید. در واقع هر انقباض عضلانی، در اثر فشردگی مزمن یا حالت تشنج و گرفتگی عضلات است. محل این به‌هم فشردگی‌ها، ماهیچه‌های بزرگ ارادی خارجی و همچنین ماهیچه‌های غیرارادی داخلی در مجرای تنفس، نایزها، رودمها و عروق است.

در این جا لازم به توضیح است که هر فشار عصبی وارد بر فرد نیز، به حالت به‌هم فشردگی و گرفتگی عضلات مربوط می‌شود. خیلی‌ها خود را افرادی عصبی می‌دانند و فشارهایی را که در وجود خود حس می‌کنند «فشار عصبی» می‌نامند زیرا به علت ارتباط کمی که با بدن خود دارند، از انقباضات شدید عضلات بدنشان آگاه نیستند. آنها متوجه به‌هم فشردگی گلو، سفتی منطقه

پشت کردن و شانمهای خود، انقباض عضله دیافراگم یا گروههای عضلانی در ماهیچههای پای خود نیستند و چون متوجه این مسائل نمی‌شوند، طبیعی است که قادر به رها کردن این گرفتگی‌های عضلانی نیستند و برای درمان حالت «عصبیت» خود به مواد مخدر و داروهای مختلف پناه می‌برند. برای رسیدن به آرامش، نمی‌گوییم آسان‌تر، ولی بهتر است که مستقیماً روی این عضلات گرفته و منقبض کار کنیم.

هنگامی که به انقباض‌های عضلانی موجود در بدن‌تان آگاه شوید می‌توانید با از سکون درآوردن این ماهیچه‌های درهم فشرده به‌وسیله حرکات کششی یا ابرازی، به آرامش دست بیابید. اگر عضله منقبض و گرفته را به آرامی کشش دهید، غالباً جایی فرامی‌رسد که عضله رها و از حالت انقباض خارج می‌شود سپس به‌دلیل آن که ماهیچه دیگر تحت فشار نیست، مثل فنر شروع به لرزش می‌کند. حرکات ابرازی مثل مشت، لگد، کتک‌زدن نیز به همین ترتیب باعث به حرکت درآمدن دستگاه عضلانی درهم فشرده شده بدن می‌شوند و به همین دلیل، به همان نتیجه‌ای منجر می‌شوند که در بالا ذکر کردیم<sup>(۱)</sup>. روش‌های مختلف تخلیه هیجانی همچون ترکیدن بغض و اشک‌ریختن نیز اغلب باعث کاهش فشار بخش‌های داخلی بدن می‌شوند<sup>(۲)</sup>.

آرامش موجب انبساط و فراخی، و فشارهای عصبی باعث درهم کشیده شدن و ایجاد انقباض در بدن موجود زنده می‌شوند. از آن جایی که رسیدن به آرامش به صرف انرژی نیاز دارد، بنابراین لازم است که در حین انجام تمرین، تنفس را به‌حال خود رها کنیم. این که آیا بخشی از بدن، آزاد شده و به آرامش رسیده یا نه را، می‌توانیم خود حس کنیم. زیرا این منطقه به‌دلیل جریان یافتن خون بیشتر به آن، پررنگ‌تر و گرم‌تر از بقیه نقاط خواهد بود. بخش‌های منقبض و درهم فشرده بدن سرد هستند و هنگامی که لمس‌شان کنیم بی‌جان به‌نظر می‌رسند. ما این مناطق را مناطقی مرده می‌نامیم و منظورمان از این اصطلاح آن است که فرد با این قسمت‌های بدن خود ارتباط ندارد.

۱. پس شاید یکی از دلایل ناخودآگاه این امر که گاه افراد شروع به پرخاشگری فیزیکی همچون کتک‌زدن و غیره می‌کنند، پیامد بعدی آن باشد که آزاد شدن انقباضات بدنی خود و آرامش بیشتر است. البته پیامدهای روانی این امر نظیر احساس گناه، نهایتاً بخش دیگر را خشی می‌کند. و به پدران و مادرانی که کودکان خود را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند توصیه می‌شود که هنگام آغاز احتمال این عمل، به پیامد مروی یا ضربه‌زدن با راکت به تشک و غیره بپردازند.

۲. اصطلاح «اشک» شفا بخش است، نیز به همین مطلب اشاره دارد. لازم به ذکر است که در حیطه روان‌درمانی، به دو نوع اشک‌ریختن داریم. نوع اول: برای تخلیه هیجانها است که شفا بخش است. نوع دوم، اشک به‌قول معروف، برای ترحم به خود است. با این پیام که «من قربانی و بدبختم». این نوع اشک شفا بخش محسوب می‌شود.

فرآیند ارتباط گیری فرد با بدن خود هرگز به پایان نمی‌رسد. چنانچه به انجام تمرین‌های این کتاب ادامه دهید قطعاً ارتباط تان با بدنتان قوی‌تر می‌شود، کم‌کم بخش‌های مختلف بدنتان را به گونه‌ای متفاوت احساس خواهید کرد، حالتها و وضعیت‌های جدیدی به بدن خود می‌دهید و شیوه حرکت کردن تان نیز تغییر خواهد کرد. از دیگر نتایج مهم انجام این تمرین‌ها، افزایش تدریجی خویشتن‌داری و همچنین بهبود توانایی ابراز خود در فرد است.

ارتباط داشتن با بدن خود به معنای آن نیست که فرد موجود کاملی می‌شود، بلکه تنها بدان معناست که فرد واقعاً احساس زنده بودن می‌کند. هر قدر هم که کسی بر بدن خود و در جهت از بین بردن گرفتگی‌های عضلانی خود کار کند، این انقباضات هرگز به‌طور کامل از بین نخواهند رفت. البته بیان این مطلب نباید از شور و شوق تان در مورد سودمندی این تمرین‌ها بکاهد، بلکه تنها بدان معناست که اگر طالب حفظ ارتباط با بدنتان هستید، باید مرتباً به انجام این تمرین‌ها ادامه دهید. باید این امر را پذیرفت که ما همچون اقوام ابتدایی، در فرهنگی زندگی نمی‌کنیم که متمرکز بر بدن باشد. در حقیقت می‌توان گفت که فرهنگ مادر واقع فرهنگی ضدبدن و به همان نسبت نیز ضدحیات و زندگی است. بسیاری از کارها و اموری که ما در گذشته توسط بدن خود انجام می‌دادیم، اکنون به وسیله ماشین‌ها صورت می‌گیرد و اگرچه این امر زندگی ما را راحت‌تر و رفاه را بیشتر کرده است، ولی موجب شادی و سرزندگی بیشترمان نشده است. با بهبود و پیشرفت وضعیت ماشین‌آلات و صنایع، سرعت زندگی نیز افزایش یافته است. ما نسبت به گذشته سریع‌تر حرکت می‌کنیم ولی دائماً دچار کمبود وقت هستیم. در حقیقت، گاهی این بالا رفتن سرعت به گونه‌ای است که ما اغلب حتی وقت نفس کشیدن هم نداریم. اگر به عوامل نامبرده، فشارهای شدید اجتماعی و رقابتی موجود در فرهنگ‌هایمان را نیز اضافه کنیم، برایمان روشن خواهد شد که یک برنامه مثبت فعالیت بدنی به چه میزان برای بالابردن توان مقاومت‌مان در برابر این تأثیرات مختلف و متضاد ضروری است. درحقیقت اگر چنین نکنیم باید از امید به پا برجا ماندن احساس زنده و سرزنده بودن بدن که لازمه سلامت ار تعلق‌ی است، دست بشویم.



## فصل هفتم

### توصیه و هشدار

با وجود این که تمرین های بیوانرژیکی نامبرده در این کتاب، دارای ارزش درمانی هستند، هدف این نیست که آنها جانشین درمان شوند. فردی که مشکلات شخصیتی یا هیجانی شدید دارد، نباید سعی کند که مشکلش را تنها از طریق انجام این تمرین ها حل کند؛ اگر او با هدف حل مشکلاتش دست به انجام تمرین ها بزند، این امکان هست که انجام آنها از جمله، منجر به آشکار شدن احساسات پنهان یا ناخودآگاهی همچون غم و خشم شود که او به تنهایی قادر به دست و پنجه نرم کردن با آنها نیست. در چنین شرایطی فرد باید به دنبال دریافت کمک های تخصصی حرفه ای همچون روان درمانی و مشاوره برآید. در واقع این تمرین ها زمانی می توانند بسیار سودمند باشند که فرد به دنبال درمان مشکلات روحی و روانی خود نباشد، بلکه در طیفی وسیع تر، هدفش برقراری ارتباط قوی تری با بدن خود و همچنین سرزندگی و پراورزی تر شدن باشد. گاه پیش می آید که کسی که به عمق یا شدت مشکلات درونی خود آگاه نیست، با شور و شوق زیادی شروع به انجام این تمرین ها می کند و کم کم متوجه می شود که ادراکها و احساسات جدیدی در بدنش در حال رشد هستند که او را سردرگم و پریشان می کنند. در این حالت به نفع اوست که به جستجوی توصیه های حرفه ای، مشاوره ای و درمانی برآید.

آگاه شدن به احساسات سرکوب شده خود و ارتباط گرفتن با این احساسات، از نتایج غیر قابل اجتناب کار کردن با بدن و انجام این گونه تمرین های بدنی است. بازنده تر شدن بدن، احساسات انسان نیز بیشتر می شود. در حقیقت «احساس» یعنی ادراک کردن نوسانات و جریانانی که در درونمان اتفاق می افتد و هدف این تمرین ها، تقویت کردن توان حرکت و احساس کردن فرد است.



همان طور که قبلاً ذکر کردیم در بسیاری مواقع، هنگامی که مثلاً در اثر انجام تمرین‌ها ماهیچه‌ها از حالت انقباض رها شوند و دیگر تحت فشار نباشند، همچون فنر شروع به لرزش می‌کنند. این احتمال هست که وقتی بدن شروع به ارتعاش کرد، این ارتعاشات به تدریج در بدن افزایش یابند و خودبه‌خود به حرکات شدیدتری مانند تیرکشیدن و گرفتگی عضلات تبدیل شوند. امکان دارد این علائم را به صورت نوعی احساس رهایی تجربه کنید، یا این که ممکن است با نوعی احساس غم مبهم همراه باشند که دلیلش برایتان روشن نیست. بیشتر افراد غم و اشک خود را سرکوب کرده‌اند تا بتوانند چهره‌ای به‌شاش و خندان به دنیا تحویل دهند. ما انسان‌ها آموخته‌ایم که هیچ‌کس دوست ندارد چهره‌ای گریان را در مقابل خود ببیند. ضرب‌المثل معروفی می‌گوید: ماگر گریه می‌کنی، تنها گریه کن. هر قدر بدنمان زنده‌تر شود، ماسک خندانی که بر چهره داریم بیشتر و بیشتر درهم می‌شکند و اندوه و اشک‌هایی که در عمق وجودمان پنهان شده، بیش از پیش به سطح می‌آید.

اگر چنین شود که با غم و اندوه پنهان‌تان بیش از پیش مواجه شوید، آیا فکر می‌کنید که بتوانید این احساسات را بپذیرید؟ پیشنهاد ما در چنین شرایطی آن است که در کنار احساسات خود بمانید و سعی نکنید از آنها فرار کنید. زیرا احساسات ما، میزان زنده و سرزنده‌بودن بدن ما را تعیین می‌کنند. البته اندوه تنها احساسی نیست که ممکن است به‌قول معروف به سطح بیاید و آشکار شود. ترس و خشم نیز از جمله احساس‌های ناخودآگاه سرکوب یا پنهان شده‌ای هستند که امکان دارد نمایان شوند. فراموش نکنید که تمرین‌ها، این احساسات را به‌وجود نمی‌آورند، بلکه انجام تمرین‌ها، تنها باعث بیدار شدن این احساس‌های مخفی می‌شود. اگرچه ما به این احساسات سرکوب و پنهان شده آگاه نیستیم، ولی در هر صورت آنها نقش آسیب‌رسان و تخریب‌گر خود را به‌طور غیرمستقیم در زندگی ما ایفا می‌کنند. بنابراین اغلب بهتر است که ما به آنها آگاهی پیدا کنیم تا آن‌که بتوانیم حداقل تاحدی از تأثیر آنها در زندگی‌مان بکاهیم<sup>(۱)</sup>. راستی این احساسات چگونه سرکوب شده‌اند؟ جواب این است که آنها به‌وسیله انقباضات مزمن عضلات و بی‌حس ساختن بدن، سرکوب و پنهان گشته‌اند<sup>(۲)</sup>. پرسش‌مان را

۱. احساساتی که سرکوب شده‌اند و ما به آنها آگاه نیستیم، زندگی ما را در هر صورت تحت تأثیر قرار می‌دهند. مثلاً علت بسیاری از فردگی‌ها، کمر و معده‌دردها و میگرن‌ها، کم‌انرژی بودن و عدم توان کار در جهت موفقیت و پیشرفت، عدم توان تمرکز حواس، مصرف مواد مخدر، الکل و غیره، همین احساسات ناخودآگاه و سرکوب شده هستند. با آگاهی یافتن از آنها و کاربردمانی بر آنها، از اثرات مخرب این احساسات کاسته می‌شود یا این‌که فرد کاملاً بهبود می‌یابد.

۲. به همین دلیل است که گشایش در انقباضات عضلانی و درمان حرکات بدن، می‌تواند باعث به سطح آمدن این سرکوب‌ها گردد.

دوباره تکرار می‌کنیم: آیا می‌توانید در مواجهه با احساسات بیدار شده، آنها را بپذیرید و بر این نکته واقف شوید که این احساسات غالباً مربوط به زمان حال نیستند و به وضعیتی در گذشته اشاره دارند؟ برای پذیرفتن این‌گونه احساسات تنها کافی است که در لحظه‌ای که احساس سرکوب‌شده نمودار می‌شود، مثلاً بگویید: «آرام می‌ترسم» یا این‌که «احساس می‌کنم عصبانی هستم». اگر بتوانید در آن لحظه، به‌قول معروف در کنار احساس برافروخته بمانید و نگذارید که فرار کند، به نفعتان خواهد بود. با بیان کردن یا بیرون ریختن آن احساس می‌توانید درونتان را از بار عاطفی غالباً منفی آن تخلیه کنید. البته در این میان، مهم آن است که بتوانید از پس بیرون ریختن آن به خوبی برآیید. مثلاً در بیوانترژتیک، یکی از روش‌های تخلیه کردن ترس، جیغ‌زدن است و برای ابراز خشم می‌توان از چلاتدن یک حوله یا کوبیدن روی تخت کمک گرفت. تمرین‌ها تنها در صورتی مشکل به بار می‌آورند که حس کنید احساسات بیدار شده، بر شما غلبه کرده‌اند یا این‌که تهدیدتان می‌کنند. در چنین مواقعی باید فوراً انجام تمرین را متوقف کنید تا این‌که احساسات به غلیان آمده، آرام آرام محو و ناپدید شوند. تلاش برای غلبه کردن بر ترسی که مربوط به احساساتی است که نمی‌توانید بر آنها تسلط یابید، نه تنها بیهوده بلکه خطرناک نیز هست. همان‌طور که قبلاً هم ذکر کردیم، در چنین شرایطی بهترین کار ممکن آن است که سعی کنید تا از کمک حرفه‌ای یک روان‌شناس، روان‌پزشک، مشاور یا روان‌درمانگر بهره‌مند شوید. اما اگر بتوانید از طریق آگاماندن به بدنتان، به حس کردن و ادراک آنچه که در هر لحظه در درونتان اتفاق می‌افتد ادامه دهید و در عین حال هوشیارانه احساساتتان را تحت کنترل داشته باشید، توانایی‌تان برای پذیرش، کنترل و ابراز کردن احساساتتان به‌روش صحیح، پیوسته پیشرفت خواهد کرد.

در صورتی که دچار نقص عضو یا بیماری خاصی هستید، لازم است که قبل از شرکت در هر نوع برنامه ورزشی - حرکتی از جمله همین برنامه تمرین‌های بیوانترژتیک، اول با دکترتان در این مورد مشورت کنید. انجام دادن این تمرین‌ها، حتی در زمان بیماری نیز، به خودی خود برای بدن آسیب‌رسان یا خطرناک نیستند، ولی به هر حال در صورت وجود نقص عضو یا بیماری بهتر است که آنها را با تأیید دکتر انجام دهید. ما بعضی از این تمرین‌ها را با نتایجی بسیار رضایت‌بخش، با افرادی انجام دادیم که مشکلات پزشکی خاصی داشتند. در چنین مواردی میزان و مدت انجام تمرین‌ها با دقت زیاد، به گونه‌ای تعیین می‌شود که مطمئن باشیم فشار اضافی به بیمار وارد نمی‌شود. خطر واقعی آن است که در حین انجام تمرین‌ها، آنها را چنان با عجله انجام دهید که

اگرچه قصد دارید فشار روانی خود را تخلیه کنید، به دلیل شتاب زیاد در انجام تمرین‌ها، میزان فشاری که به خود وارد می‌آورید بیش از حد تحملتان باشد.

این هشدار به‌خصوص در مورد کسانی صادق است که مشکلاتی در ناحیه پایین کمر خود دارند، به‌خصوص وقتی که این مشکل پیامد گرفتگی عضلاتی باشد. برای بعضی از افراد در اثر عفونت مهره در قسمت پایین کمر یا فتق دیسک بین مهره‌ای<sup>(۱)</sup>، مشکلاتی پدید می‌آید که باعث فشار بر ریشه‌های اعصاب می‌شود. در هر دو این موارد، ما توصیه نمی‌کنیم که فرد تمرین‌ها را انجام ندهد. ولی این افراد تنها باید در صورتی به انجام تمرین‌ها ادامه دهند که نسبت به آنچه در بدنشان روی می‌دهد، توجه زیادی مبذول دارند. برای بسیاری از کسانی که از درد در ناحیه پایین کمر خود رنج می‌برند نیز انجام این تمرین‌ها بسیار سودمند بوده است، البته آنها به این نکته توجه داشتند که نباید خود را در حین انجام تمرین‌ها تحت اجبار و فشار بدنی شدید قرار دهند. یکی از اصول اساسی در بیوانترژتیک حاکی از آن است که نمی‌توان کسی را تحت فشار و اجبار وادار به تخلیه هیجانات خود کرد. در زندگی، «قدرت اراده» بیش از آن که به رها کردن فشارهای عصبی کمک کند، آنها را تشدید می‌کند<sup>(۲)</sup>. می‌توانیم بدن را در وضعیتی قرار دهیم که احساس درد کنیم و بدین ترتیب انقباضات بدن را احساس کنیم، ولی شل و آزاد کردن این انقباضات تنها زمانی میسر است که دست از کنترل بشویم و بدن را رها کنیم<sup>(۳)</sup>. برای آن که قادر باشیم درها کنیم باید متوجه سه نکته بشویم یا آنها را احساس کنیم:

۱) این که به چه چیزی محکم چسبیده‌ایم و رهایش نمی‌کنیم؟

۲) در مقابل چه چیزی ایستاده‌ایم و رهایش نمی‌کنیم؟

۳) چرا چسبیده‌ایم و رهایش نمی‌کنیم؟

۱. منظور از فتق دیسک بین مهره‌ای، تورم و حتی عفونت بافت نرم میان مهره‌های پشت است که آن را در زبان روزمره، بیماری «دیسک» نیز می‌نامیم.

۲. «قدرت اراده» اگرچه از جمله ابزارهای روانی سودمندی است که به فرد کمک می‌کند تا به بسیاری از خواسته‌ها و اهداف خود نائل گردد، ولی در بسیاری از موارد، به کارگرفتن نادرست آن، موجب فشارهای زیادی نیز می‌گردد، و متأسفانه اغلب مردم میان این دو نوع استفاده از قدرت اراده، تمایز قائل نمی‌شوند. مثلاً شما با توجه به آگاهی از بدن خود به بستگان خویش اعلام می‌کنید که در شرایط آمادگی لازم برای مثلاً یک سفر خسته‌کننده یا اقدام به ورزش اسکی نیستید ولی آنان شما را تحت فشار این قرار می‌دهند که «اراده کن، نشان بده که می‌توانی» و غیره. در این صورت، شاید مثلاً اقدام به اسکی، فشار بسیار زیادی به بدن و روان شما تحمیل کند که در آن زمان خاص، شاید بسیار مضر باشد.

۳. این بدان معنا است که آموخته باشیم در لحظه‌ای که انقباضات عضلانی بدن را حس کردیم آنها را شل کنیم و همچنین در آن زمان از نظر روانی، از همواره تحت کنترل داشتن رویدادهای زندگی دست بکشیم و اجازه دهیم که خیلی از مسائل رَوَند طبیعی خود را طی کنند.

اگر هنگام ارتباط گرفتن با بدنتان، سه نکته بالا را متوجه شوید دیگر دل سپردن به جریان و رها کردن، به‌طور خودبه‌خود صورت می‌گیرد.

یکی از اصول متعارف علم پزشکی آن است که بدن اغلب خودش، خود را درمان می‌کند. این امر باید در مورد انقباضات بدن نیز صادق باشد. اگر چنین نشود، دلیلش آن است که ما به اندازه کافی به بدنمان اعتماد نداریم تا خود را به‌دستش بسپاریم. در این جا، منظور ما سرسپردن به هر آنچه به‌طور خودجوش در بدن اتفاق می‌افتد و همراهی کردن با آن است. به ما یاد دادماند که طوری بدنمان را تحت کنترل خود نگه داریم که گویی حیوان وحشی خطرناکی است. ولی در واقع همین کنترل است که در حالی که به‌صورت امری ناخودآگاه درآمده و عمیقاً درونمان را جویده و نابوده کرده است، فشارها و ناراحتی‌هایی را ایجاد می‌کند که موجب درد و رنج ما می‌گردد. پس در واقع نباید بر کنترل و تلاشمان بیافزاییم، بلکه باید آن را کاهش دهیم. امیدواریم که انجام این تمرین‌ها به شما کمک کند تا متوجه شوید که چگونه بدنتان را تحت کنترل نگه می‌دارید. یعنی این که حس کنید به چه میزان عضلاتتان را منقبض می‌کنید تا بدنتان سفت و بی‌جان و فاقد سرزندگی شود. درخواست ما از شما این نیست که بدنتان را دوباره احیاء کنید، بلکه فقط از شما می‌خواهیم که به آن اجازه احیاء مجدد بدهید.

مهم‌ترین توصیه ما به شما آن است که تمرین‌های بیوانرژتیک را نوعی نمایش فرض نکنید. این که مثلاً قادر باشید مدتی طولانی، یک وضعیت بدنی پر تنش را تحمل کنید، به‌خودی خود معنای خاصی ندارد و عامل برتری شما محسوب نمی‌شود؛ چرا که اگر چنین عواملی را مرجع مقایسه در نظر بگیریم، قطعاً قدرت تحمل یک صفحه استیل بیش از یک موجود زنده است. بنابراین، کم‌بودن قدرت تحمل یک فرد در مقابل فشارهای وارد شده، به معنای حقارت او نیست. انجام این تمرین‌ها به شما کمک می‌کند تا قدرت تحملتان در مقابل فشارها افزایش یابد. ولی این تغییر نه توسط قدرت اراده‌تان، بلکه به‌علت قوی‌تر شدن بافت‌های بدنتان به‌موقع می‌پیوندد و این بدان معنا است که میزان سرزندگی و انرژی بدنتان افزایش می‌یابد. مهم‌ترین مسأله در حین انجام تمرین‌ها، آن است که با انجام دادن حرکات با تمرکز و آگاهی، و توجه به ارتعاشات جاری در بدن خود بتوانید به «احساس» حاکم در آن لحظه دست بیابید. توجه خود را به احساس خویش معطوف کنید. تاجه حدی می‌توانید پلها، ران‌ها، پسن، پشت، شکم، سینه، شانها، سر و گردنتان را احساس کنید؟ آیا قادرید پشت‌تان را احساس کنید؟ و در آخر، آیا قلبتان را احساس می‌کنید؟ احساس کردن قلبتان به معنای دست‌یافتن به هسته وجودتان است.

این امکان هست که در شروع کار، انجام این تمرین‌ها برایتان نه تنها لذت‌بخش نباشد، بلکه دردناک نیز باشد. پس از مدتی، از این که تمرین‌ها برایتان دلپذیرند و از انجامشان واقعاً احساس خوبی پیدا می‌کنید، حیرت خواهید کرد. درد، انعکاسی از میزان انقباضات بدنمان است. به همین دلیل است که با آزاد و رهاشدن این انقباضات، شروع به لذت بردن می‌کنید.

این تمرین‌ها را طوری انجام ندهید که انگار در حال آموزش دیدن هستید. شما مربی خود نیستید. تمرین‌ها را در کمال آرامش انجام دهید و برای «تنفس کردن» و «احساس کردن» وقت صرف کنید. و چون قصد دارید به آرامش دست بیابید، لازم است که حرکات را آزادانه و در آرامش، و نه با وسواس و سخت‌گیری انجام دهید. اگر یک روز، یک هفته یا حتی یک ماه تمرین‌ها را انجام ندهید کسی شما را توبیخ یا مجازات نخواهد کرد. اگر خدشهای در انجام تمرین‌ها روی دهد یا آن که انجامشان را بعدلیلی متوقف کنید هم، اشکالی ندارد. همیشه می‌توانید از نو شروع کنید.

این که چه میزان وقت صرف انجام تمرین‌ها کنید، به سلیقه شخصی‌تان بستگی دارد. تمرین در گروه‌های تمرینی<sup>(۱)</sup> ما، حدوداً یک ساعت طول می‌کشد. معمولاً افراد در خانه، بین ۵ دقیقه تا یک ساعت وقت صرف اجرای این تمرین‌ها می‌کنند. انجام این تمرین‌ها در گروه دلچسب‌تر و آسان‌تر است، ولی اغلب تنظیم وقت برای آنها، در خانه بهتر میسر است. در هر دو این حالات، برنامه منظمی برای انجام آنها وجود ندارد. ما هرگز همه تمرین‌ها را هم زمان انجام نمی‌دهیم، بلکه آنهایی را انتخاب می‌کنیم که در کل یا در آن زمان خاص، پاسخ‌گوی نیازهایمان است.

شاید بهتر باشد که تمرین‌ها را صبح‌ها بعد از این که حمام کردید یا یک دوش آب گرم گرفتید، انجام دهید. معمولاً این ترتیب، طریقه خوبی برای شروع کردن روز است. هرچه سرزنده‌تر و پرنرژی‌تر باشید، روزتان راحت‌تر و بی‌دغدغه‌تر سپری خواهد شد. دوش گرفتن قبل از انجام تمرین‌ها موجب می‌شود که بدنتان پس از خواب شب، تل و رها تر شود. البته تمرین‌ها را می‌توانید در هر موقع دیگری از روز و شب انجام دهید، ولی نه بعد از صرف یک وعده غذای سنگین. اگر به‌طور معمول زیاد غذا می‌خورید، متوجه خواهید شد که در اثر انجام تمرین‌ها، نیازتان به غذا به تدریج کمتر خواهد شد. انجام تمرین‌ها باعث افزایش انرژی و در نتیجه کاهش اشتها به غذا می‌شود.

۱. منظور از «گروه‌های تمرینی بیوانرژتیک»، گروه‌هایی هستند که در آنها، تمرینات بیوانرژتیک تحت نظر مربی مشخص آن صورت می‌گیرند.

گاهی، شب‌ها بعد از انجام چند تمرین، به‌خصوص تمرین‌های تنفسی عمیق، آسان‌تر به خواب خواهید رفت. خواب رفتن یعنی از شر اشتغالات ذهنی خارج شدن و در بدن نزول کردن. هنگامی که هیجان زده هستند و ذهنتان بسیار مشغول است، به سختی می‌توانید به خواب روید. در چنین شرایطی، انجام تمرین‌های بیوانرژتیک باعث می‌شود که از ذهن شما رها شود و دوباره به بدن خود رجعت کند که در نتیجه آن، به خواب رفتن آسان‌تر می‌شود. البته مهم است که پیش از خواب تمرین‌های خیلی زیادی انجام ندهید. زیرا موجب افزایش بیش از اندازه انرژی‌تان می‌شود و چنان سر حالتان می‌کند که دیگر به آسانی به خواب نخواهید رفت. رسیدن به مرحله‌ای که تمرین‌ها را به‌صورت منظم انجام دهید به این معنا است که تا وقتی تمرین‌های مربوط به گرم کردن بدن و اتصال به زمین را انجام ندادهایم، نباید سراغ تمرین‌های مربوط به سکس بروید. لازم نیست که تمام تمرین‌ها را به همان ترتیبی که در این کتاب آمده است، انجام دهید. اگر این تمرین‌ها را برای اولین بار انجام می‌دهید، وقت صرف کنید و هر دفعه فقط چند تمرین را به‌صورت هم‌زمان انجام دهید تا کلاً برای‌تان جا بیفتد. سعی کنید اول حس مربوط به هر تمرین را ادراک کنید، اثر آن را بر خودتان کشف کنید و سپس به دنبال چند تمرین دیگر بروید. هنگامی که خوب با کلیه تمرین‌های بخش ۲ آشنا شدید، تمریناتی را که بیشترین نتیجه را برای‌تان دارند انتخاب کنید و آنها را به‌طور مرتب انجام دهید. در بخش ۳ کتاب، به شما توصیه‌هایی جهت انجام تمرین‌های بیوانرژتیک در خانه و همچنین پیشنهادهایی برای هدایت یک گروه تمرینی بیوانرژتیکی خواهیم کرد.



بخش دوم



---

تمرین‌ها

---







### تمرین‌های استاندارد

تمرین‌های استاندارد بیوانرژتیک دارای ترتیب خاصی هستند و عنوان قسمت‌های مختلف هر فصل، نمایان‌گر ترتیب این تمرین‌ها است. به تدریج برایتان روشن می‌شود که ما در انجام کارهای بدنی، اول از تمرین‌های زمینی شروع می‌کنیم و سپس به طرف بالا ادامه می‌دهیم. هیچ ساختمانی مستحکم‌تر از پایه‌های خود نیست: پایه‌های یک فرد بزرگسال پاهای او هستند. هر قدر فردی پاها و ران‌هایش را بهتر احساس کند، ارتباطش با آنها و با زمین بیشتر می‌شود و شالوده شخصیتی‌اش نیز محکم‌تر خواهد بود. این نوع کار بدنی به‌خصوص برای کسانی که در فرهنگی همچون فرهنگ ما زندگی می‌کنند که به جای تمرکز بر زمین، متمرکز بر سر، عقل و ذهن‌گرایی است، از اهمیت زیادی برخوردار است<sup>(۱)</sup>.

تمرین‌های استاندارد را با دسته کوچکی از تمرین‌هایی آغاز می‌کنیم که هدفشان منتقل کردن هوشیاری فرد به بدنش و همچنین متمرکز ساختن این آگاهی به گونه‌ای است که او طوری بایستد که نسبت به ران‌ها و پاهای خود و همین‌طور، زمین زیرپای خود هشیار شود. سپس تعدادی تمرین جهت گرم کردن بدن عرضه می‌شوند که آرام آرام بدن را برای تمرین‌های سخت‌تر بعدی آماده می‌کنند. باید زمان نسبتاً زیادی را صرف انجام تمرین‌های اتصال به زمین، یعنی تمرین‌های مربوط به ران‌ها و پاهای بکنید. زیرا این تمرین‌ها برای همه کارهای بدنی که در پیش‌رو دارید، از اهمیت زیادی برخوردارند. در حرکت به سمت بالای بدن، مناطق بعدی

---

۱. در اینجا استفاده از واژه «فرهنگ ما» توسط نویسنده کتاب، به فرهنگ غرب اشاره دارد. فرهنگی که نسبت به فرهنگ‌های شرقی بسیار ماشینی و عقل‌گرا است.

که باید به آنها توجه شود، لگن و باسن است. در این رابطه تمرین‌هایی را معرفی می‌کنیم که شما را در به تحرک درآوردن و آزادکردن ماهیچه‌های این بخش از بدن‌تان یاری کنند. سپس توجه‌تان را به بازوها، دست‌ها و شانه‌ها معطوف می‌سازیم، و در آخر، تمرین‌هایی را معرفی می‌کنیم که تاحدی از انقباضات منطقه سر و گردن خواهند کاست.

نباید در حین انجام تمرین‌های مربوط به بخش‌های فوقانی بدن، بخش‌های زیرین را فراموش کنید. باید آگاهی‌های کسب‌شده از انجام تمرین‌های مربوط به اتصال به زمین، را هنگام انجام تمرین‌های مربوط به دیگر بخش‌های بدن نیز مورد استفاده قرار دهید. اگر تمرین‌ها را به نحوی که بیان شد انجام دهید، رفته رفته تمام بدن‌تان در هر حرکت درگیر خواهد شد. انسان همچون یک کل و یک واحد به حرکت درمی‌آید، این حرکت، چه کوچک باشد و چه بزرگ، فرقی نمی‌کند؛ در هر صورت، نقطه شروع این حرکت همیشه زمین است.

تمرین‌های استاندارد شامل حرکاتی هم هستند که باید آنها را به صورت نشسته یا درازکش انجام داد. به همین دلیل، ما بخش خاصی از کتاب را به تمرین‌هایی اختصاص داده‌ایم که ترجیحاً باید در این وضعیت‌ها انجام شوند.

### ● اول. تمرین‌های تمرکز و جهت‌یابی

این تمرین‌ها باید به گونه‌ای به شما سمت و سو دهند که بدن‌تان حالت صحیح صاف خود را بازیابد و در عین حال موجب شوند که توجه‌تان به بخش‌هایی از بدن‌تان که به توجه نیاز دارند، معطوف شود. انجام تمرین ۱۳ در یک گروه، باعث می‌شود که همه افراد گروه در وضعیت بدنی پایمایی که نقطه شروع بقیه تمرین‌های این نوع کار بدنی است، گردهم جمع شوند. در حقیقت تمرین وضعیت پایمایی، وضعیت آغازین بدنی جهت انجام دیگر تمرین‌های ایستادنی است. بعداً دوباره در مورد این تمرین تحت عنوان تمرین پایمایی - جهت‌یابی صحبت خواهیم کرد.

### تمرین ۱۳: وضعیت پایه‌ای جهت‌یابی

اگر به صورت گروهی در حال انجام تمرین‌ها هستید، باید اعضای گروه به صورت دایره‌ای گرد هم بایستند. صورت همه اعضا باید به طرف مرکز دایره قرار داشته باشد و پاهای هر فرد به فاصله ۲۰ سانتی متری، به موازات هم روزی زمین قرار گرفته باشند.

چنان به سمت جلو تکیه کنید که وزن بدن‌تان روی بالشتک کف پایتان بیفتد. باید زانوهایتان کمی خم، باسن‌تان به حالتی شل، آویزان و به طرف عقب چرخیده و قسمت فوقانی بدن‌تان صاف

و آزاد باشد. شکم‌تان را شل و رها کنید و ۴ یا ۵ بار عمیق و با صدایی که در شکم‌تان قابل شنیدن باشد، نفس بکشید. بگذارید کف باسن‌تان طوری پایین بیفتد که گویی در حال ادرار کردن هستید یا نیاز به دفع مدفوع دارید. اگر از انجام این کار بیمناکید، اول توالی بروید. در این حالت متوجه خواهید شد که ترس از «از دست دادن کنترل و رها کردن خود» به راستی ربطی به نیاز به دفع مدفوع ندارد.

رها و عمیق نفس بکشید و سعی کنید احساس کنید که تا چه میزان قادرید اجازه دهید وزن‌تان تا پایین پاهایتان نزول کند<sup>(۱)</sup>.

● آیا عمیق، با آرامش و آزادانه نفس می‌کشیدید؟ آیا قادر بودید حرکات تنفس را تا محل برآمدگی شکم‌تان احساس کنید؟ آیا می‌توانستید نفستان را به گونه‌ای قابل شنیدن از دهان خود خارج کنید؟

● آیا در حین انجام تمرین، زانوهایتان خم و پلهایتان موازی یکدیگر بودند؟

● آیا لگن‌تان را آزاد و چرخیده به‌طرف عقب نگه‌داشته بودید؟ آیا در باسن‌تان کمی احساس سفتی و در قسمت زیر باسن‌تان، احساس انقباض می‌کردید؟

● آیا احساس می‌کردید که وزن بدن‌تان به آرامی تا بالشتک کف پلهایتان نزول کرد؟

در صورتی که تمام وزن بدن‌تان روی بالشتک کف پلهایتان قرار داشته باشد، لازم نیست که بقیه بخش‌های بدن‌تان را صاف نگه‌دارید. در این حالت می‌توانید قفسه سینه‌تان را آزاد بگذارید و اجازه دهید شانه‌هایتان پایین بیفتند. باسن به حالت شل و رها، آویزان و به شکل صحیحی به‌طرف عقب چرخیده است. البته متأسفانه انجام همه این کارها مشکل است. ما ناخودآگاه، از این‌که خود را به چیزی محکم نگه‌داشته باشیم می‌ترسیم و بنابراین به‌وسیله انقباضات عضلانی، «خودمان» را در بخش‌های زیادی از بدنمان محکم نگه می‌داریم. این انقباضات مانع از آن می‌شوند که احساس کنیم هیچ‌چیزی را محکم نگه‌داشته‌ایم و دستاویزی نداریم. به‌دلیل آن‌که پلهایمان را روی زمین و متصل به آن حس نمی‌کنیم، شانه‌هایمان را بالا کشیده و آرواره‌هایمان را به‌هم فشرده و منقبض نگه می‌داریم چون نمی‌خواهیم گریه سر دهیم. از بیم

۱. کسانی که با این نوع کار بدنی آشنایی دارند، می‌دانند که منظور از «نزول تا پایین پاهایمان» آن است که فرد چنان بدن را رها کند که به‌جای آن‌که فشار و سنگینی وزن را در قفسه سینه، سر، لگن، زانو و غیره احساس کند، وزن را به سمت پایین رها کند تا این‌که آن را در منطقه پایین پا در زیر میج احساس کند. انجام این کار، مسئله را از شما محبت‌کردن در مورد آن، هینی‌تر می‌سازد.

کشیف کردن خودمان، جرات شل و رها کردن مقدمات را نداریم و به همین دلیل باسنان را سفت نگه می داریم. با تمرین کردن و آگاهی یافتن هرچه بیشتر به این امور، قادر خواهیم بود به نقطه ای برسیم که احساس کنیم ران ها و پاهایمان ما را حمل می کنند و بقیه بدنمان در آرامش کامل قرار دارد و همچون رودی روان، جاری است.<sup>(۱)</sup>

#### تمرین ۱۴: وضعیت «هورا»



نمودار ۱۹: وضعیت پایه ای جهت پایی

- وضعیت «هورا»

در وضعیت بدنی ای که در بالا توضیح داده شد بایستید و سپس بازوهایتان را به طرف جلو، کنار بدن و سپس به سمت بالا و پایین کشش دهید. در این حالات باید کف دستهایتان به سمت بیرون قرار داشته باشند. این حرکات را به آرامی، و حرکات بازوها و تنفس را همزمان انجام دهید. هنگامی که بازوهایتان را به طرف جلو کشش می دهید، عمل بازدم را با صدای «آه» که قابل شنیدن باشد، انجام دهید (هوا را از شش هایتان خارج کنید). سپس زمانی که بازوهایتان را به طرف بالا، کنار بدن و در آخر به سمت پایین کشش می دهید دوباره عمل بازدم را انجام دهید. این تمرین را چند مرتبه تکرار کنید. در نظریه بیوانرژی تیک، جهت یابی کردن خویشتن به معنای آن است که (کف) پاهایمان را محکم روی زمین بکاریم. در عین حال باید قادر باشیم که همزمان با آن، به سوی آسمان نیز

۱. در اینجا منظور آن است که اغلب ما انسان ها به علت ترس های نا حدی طبیعی و گاه آموخته شده از محیط، ناخودگاه احساس می کنیم که خیلی از مواقع باید خود را به چیزی (کسی) بیاویزیم تا احساس امنیت و آرامش کنیم و هنگامی که بزرگتر می شویم، ناچاریم بلوغ وابسته نبودن، شهادت و «بزرگ شدن» خود را به خود و دیگران اثبات کنیم و چون خیلی از مواقع دستاویزی برای کاهش ترس های خود نداریم، با منقبض کردن بدن خود، به صورتی کادب احساس ثبات، قدرت و استحکام می کنیم.

گسترش بیابیم. بنابراین جهت‌گیری ما دو سویه است و هم زمان، هم رو به بالا و هم رو به پایین دارد. بنابراین، تمرین‌ها شامل دو عملکرد است: یکی، اتصال به زمین، یا به گفته دیگر، انداختن وزن خود به سمت پایین، و دیگری «گسترده شدن» (وسعت یافتن). باید در حینی که خود را به طرف خارج یا بالا می‌گسترید، پاهایتان همچنان ارتباطشان را با زمین حفظ کنند. نباید ران‌هایتان را منقبض کنید و باسن‌تان را نیز نباید به طرف بالا یا داخل بکشید. «گسترده شدن» یعنی کشش، نه انقباض.

### ● دوم. تمرین‌هایی برای گرم کردن بدن

معمول آن است که پیش از شروع کار بدنی فشرده و تخصصی، یکی از تمرین‌های مربوط به گرم کردن بدن انجام شود. بدین منظور می‌توانید هر یک از تمرین‌های زیر را که مایل باشید انجام دهید.

#### تمرین ۱۵: تکان دادن بدن برای شل کردن آن

در حالی که پاهایتان به‌طور موازی و به فاصله ۲۰ سانتی‌متر از یکدیگر قرار دارند و زانوهایتان کمی خمیده‌اند، وزنتان را به طرف جلو بیندازید و با پشت صاف و باسن شل و آویخته بایستید. بازوهایتان باید به حالت ریلکس و آرمیده کنار بدنتان آویزان باشند. حالا زانوهایتان را به سرعت و بدون آن‌که کف پاهایتان از زمین کنده شوند، بکشید و خم کنید تا نوعی حالت پرش ایجاد شود. بدین منظور باید بدنتان طوری به حرکت درآید که صدای نفس کشیدن‌تان شبیه صدای هن‌هن سگ باشد. به مدت ۱ دقیقه به این تمرین ادامه دهید و سپس بازوهای همچنان خمیده، به آرامی نفس بکشید.

● آیا هنگام انجام این تمرین تمام بدنتان را حرکت می‌دادید؟

● آیا تنفس‌تان با حرکت هماهنگ بود؟

● آیا در حینی که زانوهایتان خم بودند، اجازه می‌دادید که قسمت فوقانی بدنتان طوری به عقب تکیه کند که از کف پاهایتان دور شوید؟

#### تمرین ۱۶: پرش آرام

در همان وضعیت ایستاده تمرین قبل، چنان به آرامی روی هر دو پایتان بپرید که انگشتان پاهایتان تقریباً از زمین کنده نشوند. هر پرش باید حدود یک ثانیه کامل به‌طول انجامد. آن قدر به این تمرین ادامه دهید تا پاهایتان خسته شوند. سپس در حالت ایستاده و بازوهای خم، طوری استراحت کنید که پشت‌تان صاف و وزن بدنتان به جلو افتاده باشد.

● آیا از نفس افتادماید؟ پهایتان به لرزش افتادماند؟ این ها همه علائم خوبی هستند.

این تمرین سنگینی است و اغلب کسانی که این تمرین را درست انجام می دهند متوجه می شوند که از نفس می افتند. حواستان باشد که با آرامش نفس بکشید.

#### تمرین ۱۶ الف) تمرین ۱۶ نوع دوم

شل و رها، ۲ بار روی یک پا و بعد ۲ بار دیگر روی پای دومتان بپرید. ریتم این پرش ۲، ۱ روی یک پا و سپس ۲، ۱ روی پای دوم است. این تمرین نسبت به تمرین قبل سعی و تلاشی کم تری لازم دارد.

#### تمرین ۱۶ ب) تمرین ۱۶ نوع سوم

دور تادور اتاق، ترجیحاً به صورت حرکت دایره ای، بپرید یا محکم پا به زمین بکوبید و در همین حال بازوهایتان را نیز تکان دهید.

#### تمرین ۱۷: پریدن از روی طناب

در گروه های تمرینی «خانم نوژن» همیشه می توان طناب پیدا کرد. هنگامی که اعضای گروه وارد سالن تمرین می شوند، برای آن که بدنشان را شل کنند و آماده انجام تمرین ها شوند، اول کمی طناب بازی می کنند. کف زمین بعضی از مکان ها طوری نیست که عده زیادی بتوانند به طور همزمان روی آن بپرند، در این صورت افراد باید به نوبت، و تنها ۱ یا ۲ نفر به طور همزمان طناب بازی کنند.

#### تمرین ۱۸: به جلو و عقب تاب خوردن روی پاها

در حالت ایستاده روی پایین پهایتان<sup>(۱)</sup> به طرف جلو و عقب تاب بخورید. هنگام تاب خوردن به سمت جلو، پاشنه پهایتان و در حین تاب خوردن به طرف عقب، انگشتان پهایتان را کمی از زمین بلند کنید. در آرامش کامل و عمیق نفس بکشید. زانوهایتان را خم کنید و اجازه دهید که باسن تان شل و آویزان باشد.

۱. لازم به تذکر است که منظور ما از عبارت «بخش تحتانی پا» یا «پایین پا» در این کتاب، در واقع بخشی از پا است که در زیر مچ پا قرار دارد. از آنجایی که در زبان اصلی کتاب، برخلاف زبان فارسی، لغت های مجزایی برای این قسمت از پا و دیگر قسمت های پا به کار می روند، ما در ترجمه ناگزیر شدیم که به جای تنها ذکر لغت «پا» که ابهام زیادی به وجود می آورد، در مورد این که کجای پا منظور نظر است، برای این بحث از پا از عبارت «پایین پا» استفاده کنیم.

### ● سوم. تمرین‌های ایستاده

هدف از انجام این تمرین‌ها، آزاد شدن «احساس» در ران‌ها و پاها است، به‌طوری که پایین پاها زمین را احساس کنند. انجام این تمرین‌ها باعث جاری شدن ارتعاشی قوی در ران‌ها می‌شوند که آرام آرام به‌طرف بالا، یعنی به‌طرف باسن و بخش فوقانی بدن گسترش می‌یابد. این ارتعاشات موجب گشوده شدن انقباضات می‌گردند و در نتیجه باعث می‌شوند که بخش تحتانی پاهایتان را بیشتر احساس کنید.

#### تمرین ۱۹: وزن روی یک پا با زانوی خمیده

در وضعیت ایستاده مربوط به اولین تمرین جهت‌یابی بایستید: پاها به فاصله تقریباً ۲۰ سانتی‌متری موازی با یکدیگر، وزن مایل به جلو، باسن آزاد و چرخیده به عقب، شکم به‌طرف بیرون، قامت راست و شل و رها، باسن‌تان را از درون شل کنید زانوی چپ را خم کنید و تمام وزن‌تان را روی قسمت تحتانی پای چپ‌تان بیندازید. بخش تحتانی پای راست‌تان باید صاف روی زمین قرار گرفته باشد عمیقاً و با آرامش کامل به نفس کشیدن ادامه دهید تا این که احساس کنید دیگر در این وضعیت راحت نیستید. سپس تغییر وضعیت دهید و مثل قبل عمل کنید، با این تفاوت که این بار باید وزن‌تان را روی پای راست بیندازید و زانوی راست‌تان را خم کنید. این کار را دوباره با هر دو پا تکرار کنید و بعد دوباره در حالت استراحت بایستید.

● آیا می‌توانید وزن‌تان را روی قسمت تحتانی هر پا بیندازید یا این که نوعی سفتی در زانوهایتان حس می‌کنید؟

● آیا نفس‌تان را در سینه حبس کرده بودید؟

● آیا زانوهایتان با قدرت زیاد مرتعش می‌شوند؟ اگر آنها شروع به ارتعاش کنند تا حد زیادی از درد و انقباضات کاسته خواهد شد.

● آیا از این که شاید زانویتان زیر وزن بدن‌تان خم شود و زمین بیفتید، بیم دارید؟

چنین ترسی که آن را «ترس از افتادن» می‌نامیم باعث می‌شود که زانویتان را طوری منقبض و سفت نگه دارید که رباط‌های مفصل آن، بیش از اندازه تحت فشار قرار بگیرند. به‌وسیله تمرین‌های «افتادن» که در زیر آمده می‌توانید بیاموزید که تا حد زیادی بر این نوع ترس غلبه کنید.



### تمرین ۱۹ الف) تمرین ۱۹ نوع دوم

این شکل از تمرین ۱۹ نیازمند تلاش بیشتری است: تمام وزنتان را روی قسمت تحتانی پای چپتان بیندازید و زانویتان را بیشتر خم کنید. سپس پای راستتان را طوری از زمین بلند کنید که انگشتان پایتان تنها برای حفظ تعادل، کمی زمین را لمس کنند. به دلیل آن که در این حالت فشار بیشتری به پای چپ وارد می‌آید، این پا را بیشتر احساس خواهید کرد. آن قدر در این وضعیت باقی بمانید تا احساس درد کنید. متوجه باشید که باسن‌تان باید شل و رها به سمت عقب چرخیده باشد و اجازه دهید کف باسن‌تان به طرف پایین کشیده شود. عمیق و در آرامش نفس کنید. عین آنچه را که گفته شد با پای راستتان نیز انجام دهید.



تصویر ۲۰: با تمام وزن روی یک پا ایستادن طوری که انگشتان پای دیگر با زمین در تماس باشند.

### تمرین ۱۹ ب) تمرین ۱۹ نوع سوم

پس از پیشرفت در انجام تمرین‌ها قادر خواهید بود نوع سنگین‌تر تمرین شماره ۱۹ را نیز انجام دهید. یکی از پاها را با زانوی کشیده طوری جلوی خود قرار دهید که تمام وزنتان بر این پا وارد شود. سپس پای دیگر را از زمین بلند کنید. بدن‌تان را طوری به سمت جلو خم کنید که دستانتان آن قدر نزدیک به زمین باشند که در صورت نیاز بتوانند تعادل بدن‌تان را برقرار کنند. باسن باید به سمت عقب بچرخد.



تصویر ۲۱: وزن روی یکی از پاها، پای دیگر کنده از زمین

این تمرین را باید با یک زیرانداز ضخیم یا یک پتوی تاشده در زیر زانویتان انجام دهید تا

در صورت وارد شدن فشار بیش از حد، بتوانید خودتان را روی زمین بیاندازید. این تمرین را با پای دیگر نیز تکرار کنید و در صورت شدت گرفتن درد، خود را زمین بیاندازید.

این تمرین را دوباره با هر دو پا انجام دهید و سپس مجدداً در وضعیت جهت بایی اولیه بایستید. انجام دادن این تمرین‌های سنگین‌تر موجب می‌شود احساس بیشتری در پاهای پدید آید. اگر دوباره در وضعیت جهت بایی، بایستید (وزن به طرف جلو روی بالشتک کف پاها، زانوها کمی خم، باسن چرخیده به عقب و کف باسن آزاد) باید پاهایتان به شدت مرتعش شوند آیا چنین هست؟

### تکرار تمرین‌های ۱ و ۲:

حالا می‌خواهیم به تمرین ۴ یعنی «کمان» که در فصل ۲ توضیح دادیم، بازگردیم. بعد از انجام دادن این تمرین باید به تمرین شماره ۱، یعنی «تمرین پاهای برای اتصال به زمین و ارتعاش»، که در فصل ۱ توضیح دادیم برگردیم.

### تمرین ۲۰: خم کردن شدید زانو و روی پا نشستن

بعد از انجام دادن تمرین قبل می‌توانید این تمرین را انجام دهید تا به زمین نزدیک‌تر شوید. زانوهايتان را چنان خم کنید که بتوانید روی آنها بنشینید. پاشنه پاهایتان را کمی بلند کنید تا وزن بدن‌تان روی بالشتک‌های کف پاهایتان بیفتد. بازوهایتان را به سمت جلو بکشید و چنان به طرف جلو تکیه کنید که گویی هنگام مسابقه شنا قصد شیرجه زدن در استخر را دارید. حدود ۱ دقیقه در این حالت باقی بمانید و عمیقاً تا محل باسن، هوا را با تنفس به داخل بکشید.



۲۲: روی پا نشستن

- آیا قادر بودید جریان تنفس را در باسن تان احساس کنید؟
- آیا می توانستید سفت بودن منطقه پایین کمر تان را احساس کنید؟
- آیا شانه های تان را سفت نگه داشتاید؟

اگر زانوها و معج پلهای تان دچار گرفتگی باشند، احتمالاً قادر نخواهید بود به اندازه کافی خم شوید تا بتوانید روی پلهای تان بنشینید. این بدان معنی است که باید بیشتر تلاش کنید تا پلهای تان را شل تر کنید.

### تمرین ۲۱: حالت عبادت مسلمانان جهت رفع خشکی و تنفس عمیق

اگر خسته هستید، روی زانوهای تان بیفتید. در حالی که دستهای تان جلوی بدن تان قرار گرفته اند و کف آنها روی زمین است طوری به طرف جلو خم شوید که پیشانی تان روی دستها قرار گیرند. آرنجها باید دور از هم باشند. پشت تان را چنان خم کنید که شکم تان تا حد امکان به طرف بیرون متمایل باشد.



نصر ۲۲: وضعیت سینه - زانو

عمیق و با آرامش به طرف زیر شکم تان تنفس کنید. چند دقیقه در این وضعیت استراحت کنید. این حالت شبیه به وضعیت بدنی ای است که در عبادت مسلمانان وجود دارد<sup>(۱)</sup>. در این وضعیت بدنی می توانید احساس کنید که مقعد در هربار نفس کشیدن باز و بسته می شود. از این که خودتان را کثیف کنید ترس نداشته باشید زیرا درجه داخلی عضله مقعد بسته خواهد ماند. اگر به زمان استراحت بیشتری نیاز دارید، به روی شکم، صاف روی زمین دراز بکشید تا به بدن تان در آرامش کامل اجازه استراحت بدهید و بتوانید بخش های مختلف بدن را که با زمین ارتباط دارند حس کنید. در زندگیتان بیش از این حد، امکان نزدیک شدن به زمین را ندارید.

۱. منظور نویسندگان کتاب، در واقع حالت «سجده» در حین نماز خواندن است.

## تمرین ۲۲: تمرین‌هایی برای مچ پاها

انقباضات موجود در مچ پاها در بسیاری از افراد مانع از آن می‌شوند که آنها قسمت تحتانی پاهایشان را احساس کنند. به همین دلیل لازم است که مچ پاها را چنان شل و رها کنیم که بتوانند به راحتی خود را خم کنند. در این جا به تمرین بیوانترژیکی مهمی می‌پردازیم. این تمرین را از وضعیتی که چهارزانو نشسته‌اید، شروع کنید. بنابراین می‌توانید این تمرین را بلافاصله بعد از تمرین شماره ۵ یا در هر زمان دیگری که مایل باشید انجام دهید.

در این حالت باید انگشتان پاها کشیده باشند. کف پای چپ را به فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر دورتر از زانوی راست، صاف روی زمین قرار دهید. تمام وزن‌تان را روی پای چپ بیندازید و در صورت لزوم زانوی راستان را به پهلو حرکت دهید. وزن بدن‌تان را روی بالشتک کف پا بیندازید و برای حفظ تعادل هر دو بازویتان را به سمت جلو بکشید. روی قسمت تحتانی پای چپتان به جلو و عقب تاب بخورید و فقط در صورت لزوم پاشنه پای چپتان را از زمین بلند کنید. هنگامی که به طرف جلو تاب می‌خورید، با وزن بدن‌تان روی پای چپ فشار وارد آورید. زانو و انگشت بزرگ بای چپ را روی یک خط قرار دهید.



نصوب ۲۴: ولعبت مچ پا

حالا همین تمرین را با پای راستان که در ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متری پشت زانوی چپتان قرار دارد، تکرار کنید. وزن بدن‌تان را روی پای راست بیندازید و بقیه تمرین را همان‌طور که در بالا توضیح داده شد ادامه دهید. این تمرین را باید دوباره برای هر یک از پاها انجام دهید.

- آیا می‌توانید انقباض موجود در مع پایتان را احساس کنید؟
- آیا در زردپی آشیل مع پایتان، احساس کشش می‌کنید (زردپی آشیل، رباطی است که عضلات پشت پا را به استخوان پاشنه وصل می‌کند)؟
- آیا احساس می‌کنید که پاهایتان به زمین فشار وارد می‌آورند؟
- آیا قادرید که در حالی که به پاهایتان فشار می‌آورید، پشت پا، ران و قسمت فوقانی بدن‌تان را آرام نگه دارید؟

### تمرین ۲۳: کشش ناحیه تحتانی پا

در این جا به توصیف تمرین دیگری مربوط به مع پامی پردازیم. این تمرین را باید در همان وضعیت بدنی تمرین قبلی انجام دهید. طوری روی هر دو زانویتان بنشینید که ران‌ها و پاهایتان به حالت کشیده در پشت‌تان قرار داشته باشند. روی پاهایتان که در وضعیت کشش قرار دارند بنشینید. انجام این کار برای بعضی افراد آسان و برای بعضی دیگر نسبتاً مشکل است.



تصویر ۲۵: نشستن روی مع پاها

## تمرین ۲۴: کشش ران‌ها

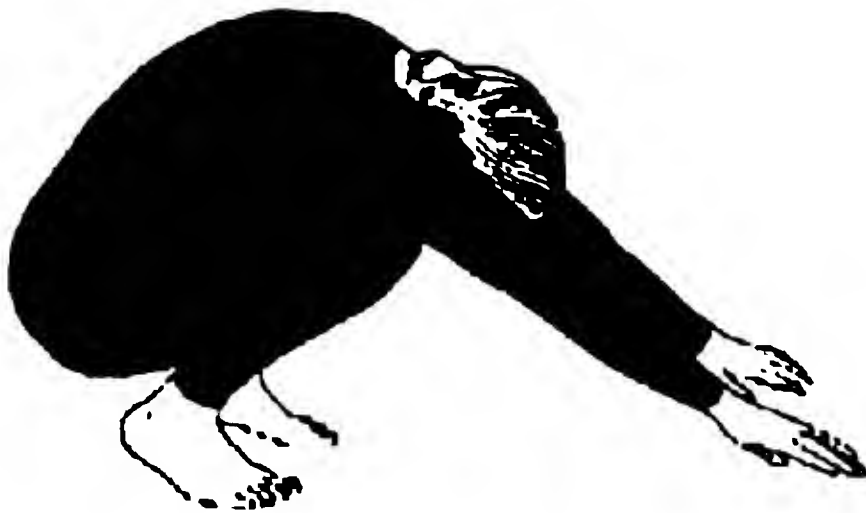
این تمرین را در همان وضعیت بدنی تمرین ۲۳ انجام دهید. پاهای را کشش دهید و روی پاشنه‌هایتان بنشینید و دستتان را که مشت کرده‌اید به کف پایتان فشار دهید. مشتتان را بدطرف پایین فشار دهید. زیرا این عمل موجب کاهش انقباضات قسمت تحتانی پا و مع پاهای می‌شود. در حالی که وزن بدنتان بر مشت دستتان وارد می‌شود، باسن‌تان را از زمین بلند کنید تا ران‌هایتان کشیده شوند. اجازه دهید که سرتان طوری به عقب بیفتد که بدنتان خم شود و انحنا پیدا کند. بدین وسیله عضلات ران‌ها که در بیشتر افراد تا حد زیادی دچار انقباض و گرفتگی هستند، کشیده می‌شوند. مهم است که در این حالت بگذارید باسن به حالت شل و رها آویخته باشد. تا هنگامی که می‌توانید، در این حالت باقی بمانید و سپس بعد از کمی استراحت دوباره این تمرین را تکرار کنید.



تصویر ۲۶: روی مع‌ها بلند شدن

- آیا انجام این تمرین موجب درد در مع پاهایتان می‌شود؟ جواب «آری» بدین سؤال، مبین آن است که عضلات بخشی تحتانی پاهایتان دچار انقباض و گرفتگی است.
- آیا احساس می‌کنید که عضله ران‌تان منقبض می‌شود؟ آیا در این حالت احساس درد می‌کنید؟
- آیا بازوهایتان به درد می‌آیند؟

**تمرین ۲۵:** خم کردن ناحیه تحتانی پا - دوباره روی پا نشستن  
توسط خم کردن قسمت تحتانی پا می‌توانید کشش آن را خنثی کنید. پس از انجام تمرین‌های شماره ۲۳ و ۲۴، با نشستن روی قسمت پایین پاها، به بخش زیرین پا باز می‌گردید. بازوهایتان را تا حد امکان به‌طرف جلو بکشید و در همین حین به آرامی به زمین تلنگر بزنید. پاشنه پاهایتان را به میزان بسیار کم، طوری از زمین بلند کنید که وزن بدن‌تان روی بالشتک کف پاهایتان بیفتد. مدتی در همین حال باقی بمانید. اگر قصد استراحت دارید، روی زانوهایتان به‌طرف پایین بلغزید.



تصویر ۲۵: با زانوهای کاملاً خمیده روی پاها نشستن (خم کردن بخش تحتانی پا)

- آیا در حالتی که روی پایتان نشسته بودید، قادر بودید خودتان (بدن‌تان) را تا عمق باسن‌تان احساس کنید؟ خیلی خوب است اگر حدود نیم دقیقه در این حالت باقی بمانید تا بتوانید متوجه عمق تنفستان شوید.
- آیا در این وضعیت نشسته روی پا، بهتر می‌توانید باسن‌تان را احساس کنید؟ می‌دانید که مردم قبل از اختراع توالت‌های فرنگی، بدین ترتیب عمل دفع را انجام می‌دادند؟
- آیا قادرید پشت‌تان را آزاد کنید؟
- آیا می‌توانید شکم‌تان را احساس کنید؟

**تمرین ۲۶:** تمرین انقباضی برای پاها  
هدف از انجام این تمرین آن است که به وسیله زمین خوردن، از دست رفتگی و خشکی زانوها خلاص شوید. تمرین را با استراحت کردن روی دوزانو آغاز کنید. قسمت تحتانی پای چپتان را به

فاصله ۱۵ سانتی‌متر جلوتر از زانوی راست و به موازات آن، صاف روی زمین قرار دهید. خود را به‌طرف جلو بکشید و نوک انگشتان هر دو دستتان را ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از پاهایتان روی زمین بگذارید. وزن بدن‌تان را به سمت جلو و روی انگشتان دست‌هایتان بیندازید. در همین حال پای راستان را نیز از زمین بلند کنید. در صورتی که وزن بیش از اندازه بر انگشتان دست‌هایتان وارد شود می‌توانید با کف دست انگشتان‌تان را حمایت کنید. زانوی چپ‌تان را به فاصله ۲۰ سانتی‌متر از زمین خم کنید و پای راستان را که روی زمین باقی می‌ماند تا نزدیکی پای چپ بالا بیاورید. بدون آن‌که خود را تحت فشار قرار دهید، تا جایی که برایتان مقدور است در این حالت باقی بمانید و بعد از آن اجازه دهید که زانوی چپ‌تان به زمین بیفتد. این تمرین را باید روی یک زیرانداز یا پتوی تا کرده انجام دهید تا بتوانید روی آن بیفتید.

حال به حالت اولیه‌ای که هر دو زانویتان روی زمین بود برگردید و این بار تمرین را مطابق با توضیحات داده شده قبلی، در حالی که پای راستان را جلو قرار داده‌اید انجام دهید.



تصویر ۲۸: تمرین زمین‌افتادن - با زانوهای کاملاً خمیده

معمولاً هرکس باید قادر باشد حدود ۳۰ ثانیه و نه خیلی بیش از آن، در این حالت باقی بماند. آیا شما خیلی سریع از پا افتادید؟ پس به‌خاطر داشته باشید که: کم‌طاقة بودن زانو بدن معنا است که شخص در زمان گرفته و خشک‌بودن (قفل‌بودن) آن، فقط با پاهای خود سرپا می‌ماند. انجام این تمرین برای افراد سنگین وزن مشکل است. البته دشواربودن این تمرین برای آنها.



تنها به دلیل وزن زیادشان نیست. بدون آن که قصد عمیق شدن در مبحث پیچیده روان‌شناسی افراد بسیار چاق را داشته باشیم، معتقدیم که مشکل آنان تاحدی مربوط به احساس تردید و عدم اطمینان در مورد توانایی پهایشان در حمایت از آنها است. آنها این عدم اطمینان بنیادین دهانی را با خوردن بیش از حد جبران می‌کنند. این تمرین می‌تواند به آنها کمک کند تا توجه خود را به این مشکل معطوف کنند. اگر این تمرین را مرتباً انجام دهید، پدید آمدن احساس بیشتر در پهایتان، باعث قوی‌تر شدن آنها می‌شود.<sup>(۱)</sup>

● آیا این وضعیت بدنی را ۱ دقیقه یا بیشتر تحمل کردید؟ تحمل این وضعیت به مدتی چنین طولانی به معنای آن است که نیاز دارید میزان تحمل فشارتان را به دیگران اثبات کنید. در این صورت احتمال دارد که گاه خود را در معرض فشاری بیش از حد تحمل بدنتان قرار دهید. هدف از انجام این تمرین، سنجش کارایی شما در زمان فشارها نیست. البته این امر، هدف هیچ‌یک از تمرین‌های نامبرده در این کتاب نیست. هدف آن است که در ران‌ها و بخش تحتانی پهایتان احساس پیدا کنید.

● آیا هنگام انجام این تمرین به‌طور عادی نفس می‌کشیدید یا نفستان را در سینه حبس کرده بودید؟ حبس کردن نفس در حین انجام این تمرین نشانه «ترس از افتادن» است و هیچ ربطی به شرایط موجود در لحظه انجام تمرین ندارد چرا که زمین خوردن در آن لحظه نمی‌تواند امر مشکل‌ساز باشد.

● آیا احساس می‌کردید که برای سرپاماندن در حین تمرین، پای چپتان را واقعاً به زمین فشار می‌دادید؟

● آیا متوجه می‌شوید که در لحظه احساس فشار و درد، برای جلوگیری از افتادن تمایل دارید که پایتان را گشش دهید؟

حال همین تمرین را با پای راست‌تان انجام دهید. شاید در این حال متوجه شوید که یکی از پهایتان قوی‌تر از دیگری است. این امر در مورد خیلی از افراد صادق است. توصیه ما این است که

۱. مراحل رشد دوران کودکی، از دیدگاه نظریه‌پردازان روانکار از جمله فروید، رایش و غیره مختلف است. اولین مرحله آن در دیدگاه فروید مرحله «دهانی» است که در آن کودکی که سنش زیر ۱ سال است همه چیز را با خوردن و در دهان قراردادن، می‌شناسد. این مرحله، معادل مرحله «اعتماد در برابر بی‌اعتمادی» در نظریه اریکسون نیز هست که کودک در پی آن است که با توجه به برآورده شدن یا نشدن نیازهایش، بتواند نتیجه‌گیری کند که به دنیا و دیگران می‌توان اعتماد کرد یا نه. در اینجا منظور نویسنده آن است که کودک از مرحله «دهانی»، نسبت به پهای خود و این که آنها قابل اعتماد و تکیه کردن هستند، تردیدی را همراه آورده است.

تمرین را دوبار با هر پا انجام دهید. برای بیشتر افراد، انجام تمرین در دفعه دوم، کمی راحت‌تر از دفعه اول است، زیرا فشار بر ایشان کمتر ترس‌آور است، چرا که می‌دانند که قادرند به حالتی بی‌خطر خود را روی زمین بیندازند.

### تکرار تمرین ۱۳: وضعیت پایه‌ای جهت یابی

معمولاً پس از انجام تمرین قبل، از افراد می‌خواهیم که در وضعیت جهت‌یابی یعنی: زانوهای خمیده، وزن بدن مایل به جلو، شکم آویزان، پشت صاف، باسن رها، و سینه‌ها و شانه‌ها به‌طرف پایین، بایستند. سپس به آنها توصیه می‌کنیم که عمیقاً و با آرامش به سمت شکم نفس بکشند و توجه خود را بر ران‌ها و بخش تحتانی پاهایشان متمرکز کنند. به تصویر ۱۹ نگاه کنید.

- آیا پاهایتان مرتعش می‌شوند؟
- آیا متوجه می‌شوید که احساس سوزن‌سوزن شدن چگونه در ران‌ها و قسمت پایین پاهایتان جریان می‌یابد؟
- آیا اکنون آگاهی بیشتری نسبت به قسمت تحتانی پاهایتان دارید؟ آیا حس می‌کنید که پاهایتان از قبل گرم‌تر هستند؟ چون جریان خون قوی‌تر شده، آن عضو بدن گرم می‌شود.
- آیا اکنون احساس می‌کنید که پاهایتان بهتر از قبل با زمین ارتباط دارند؟

### تمرین ۲۶ الف) تمرین ۲۶ نوع دوم

این تمرین بدان جهت مفید است که این احساس را به فرد می‌دهد که پاهایش قادرند او را از جا بلند کنند و سرپا نگه‌دارند. روش انجام و وضعیت بدنی فرد در حین انجام این تمرین، شبیه تمرین ۲۶ است. درست مثل آن تمرین، با زانوی خمیده طوری به‌طرف جلو روی زانوی چپتان تکیه کنید که بخش زیادی از وزن بدنتان روی دست‌هایتان بیفتد.

بدنتان را روی پلشنه پای چپتان که حالا روی زمین قرار دارد، به‌طرف عقب هل دهید. اگر چه دستانتان زمین را همچنان لمس می‌کنند، اما اصلاً نباید وزن بدنتان روی آنها بیفتد. طوری روی قسمت تحتانی پای چپتان فشار وارد آورید که زانوی چپتان تاحدی کشیده شود و آن قدر به این کار ادامه دهید که احساس کنید پای چپ، وزن بدنتان را تحمل و از شما حمایت می‌کند. با کمی خم کردن مجدد زانوی چپتان به صورتی که وزن بدنتان در سمت جلو روی دستانتان بیفتد، تمرین را تکرار کنید تا به وضعیت اولیه تمرین بازگردید. درست مثل حالت بالا، دوباره

بدنتان را آن قدر به سمت جلو هل دهید که تمام وزن‌تان روی بخش تحتانی پای چپتان بیفتد. مطابق با توضیحات بالا، این بار تمرین را با پای راستان تکرار کنید.



نصویر ۲۹: تمرین «افتادن - کشش پا»

- آیا حالا احساس می‌کنید که پاهایتان قادر هستند شما را سرپا نگه‌دارند؟
- آیا این احساس را دارید که حضور و وجود پاهایتان برایتان ملموس‌تر از قبل است؟

#### تمرین ۲۶ ب) تمرین ۲۶ نوع سوم

در این شکل از تمرین ۲۶، درست مثل آنچه در بالا ذکر شد، شخص کاملاً روی هر پا بلند می‌شود و دستانش را از زمین جدا می‌کند. بعد به محض آن‌که سرپا بلند شد، باید با کف هر دو پایش روی زمین بایستد.

#### تمرین ۲۷: شل کردن یک پا با حرکت دادن آن

از وضعیت ایستاده راحتی که در تمرین ۱۳ ذکر شد، یکی از پاها را همچنان که از زمین جدا می‌کنید کشش دهید. سپس قوزک این پا را چنان به طرف پایین و بالا حرکت دهید تا انقباضات

موجود در آن با به لرزش افتادن تخلیه شود. این عمل را با پای دیگر نیز انجام دهید. پایی را که رویش ایستاده‌اید، در تمام این مدت خم نگه دارید.

#### تمرین ۲۸: پا یک پا به طرف جلو لگدزدن

این تمرین را درست مثل تمرین قبل، در وضعیت ایستاده ریلکس شروع کنید و یکی از پاها را در جلوی تان به وسیله کشش، از زمین جدا کنید در حالی که زانوی پایی که روی آن تکیه کرده‌اید خم است، قدرت تان را در پلشنه پایی که کشیده شده جمع کنید و چندبار لگد بزنید. حالا همین عمل را با پای دیگر تان تکرار کنید.

در زیر چند تمرین را که نیاز به توضیح زیادی ندارند معرفی می‌کنیم تا به شما نشان دهیم از چه شیوه‌هایی برای زنده‌تر ساختن ران‌ها و قسمت تحتانی پاهایتان می‌توانید استفاده کنید. پیش از ادامه بقیه تمرین‌ها مجدداً تأکید می‌کنیم که تمرین‌ها را نباید با عجله، پشت سر هم، یا با زیاد تحت فشار قرار دادن خود، انجام دهید. همچنین باید فاصله زمانی میان انجام دو تمرین آن قدر باشد که بتوانید آنچه را که در بدنتان روی می‌دهد احساس کنید. فلسفهٔ مکتب بیوانترژتیک بیشتر بر «حس کردن» متمرکز است تا بر «انجام دادن». بعضی افراد، تمرین‌ها را با چنان حالت مکانیکی‌ای انجام می‌دهند که انگار در کلاس ژیمناستیک هستند و بنابراین نیازی به حس کردن چیزی ندارند. این شیوه انجام تمرین‌ها، طبیعتاً به قیمت از بین رفتن هدف اصلی ما که همانا زنده و سرزنده‌تر شدن است، تمام خواهد شد.

#### تمرین ۲۹: تمرین برای کف پاها

در فرهنگ ما تقریباً همه افراد پاهای بیش از حد نرم و لطیفی دارند. کف پاهای ما در مقایسه با اقوام ابتدایی که پلرهنه راه می‌رفتند زیاد از حد حساس است. این امر تاحدی به دلیل عملکرد محافظتی کفش‌ها است. ولی بخش اعظم این حساس بودن، به علت انقباض عضلات کف پا است. قوس کف پای ما، یا زیاد از حد کم (صافی کف پا)، یا بیش از اندازه زیاد است. برای آزاد کردن این انقباضات می‌توانید روی یک قطعه چوب به ضخامت ۲ تا ۳ سانتی‌متر بایستید. بدین منظور می‌توان از دسته یک راکت تنیس استفاده کرد. چوب را روی زمین قرار دهید و با یک پا روی آن بایستید. تا حد امکان وزن تان را روی این پا بیندازید. طوری روی قطعه چوب حرکت کنید که تا حد امکان بیشترین بخش قسمت‌های مختلف کف پایتان تحت فشار قرار گیرد. فراموش نکنید که در حین انجام تمرین به دم و بازدم ادامه دهید و نفس را در سینه حبس نکنید. تمرین را با پای دیگر تان نیز انجام دهید و قطعه چوب را زیر قسمت‌های مختلف کف پایتان قرار دهید.

انجام این تمرین برای اغلب افراد دردناک است. این درد پیامد فشار بر عضله منقبض است. اگر به احساس کردن درد ادامه دهید، عضله آزاد می‌شود و درد کاهش می‌یابد. اگر این تمرین را مکرراً انجام دهید، متوجه خواهید شد که درد تا حد زیادی از بین می‌رود. تسلیم درد شدن در جهت نیل به سلامتی بیشتر، بدنی زنده‌تر و پای ریلکس‌تر، عملی خودآزارانه نیست. بی‌نتیجه تسلیم درد شدن، یعنی خودآزاری<sup>(۱)</sup>.

### تمرین ۲۹ الف) تمرین ۲۹ نوع دوم

انجام تمرین زیر در عین ساده‌بودن، بسیار سودمند است. با آرامش، طوری با زانوهای خمیده بایستید که وزن بدنتان در سمت جلو روی بالشتک کف پایتان بیفتد. در حالی که زانوهایتان را همچنان خمیده نگه داشته‌اید، پلشنه پاهایتان را به آرامی از زمین بلند کنید و سپس دوباره اجازه دهید که به‌طرف پایین بیایند و با زمین تماس یابند. تا مدتی به‌این کار ادامه دهید.

● آیا متوجه می‌شوید که عضلات کف پایتان چگونه سعی در بالا بردن شما دارند؟ انجام این تمرین به‌خصوص برای کسانی که کف پایشان صاف است، مفید می‌باشد.

### تمرین ۳۰. پریدن در وضعیت نشسته روی پاها

از وضعیت نشسته روی پاها در تمرین ۲۰ به حالت رها روی بالشتک‌های کف پایتان، بالا و پایین بپرید. به‌وسیله انجام این تمرین می‌توانید فشار فعال پاهایتان را به زمین احساس کنید.

### تمرین ۳۱. لگد یا پو

این، تمرین مفیدی است برای شل کردن مفصل لگن و ایجاد کشش در عضلات پشت ران‌ها. زانوها و آرنج‌هایتان را در وضعیتی که در تصویر شماره ۳۰ نشان داده شده، قرار دهید. پای چپتان را از زمین بلند کنید و زانوی چپ را طوری خم کنید که پاکنار بدن قرار بگیرد و به آن تکیه کند. پلشنه پایتان را طوری به‌طرف عقب پرت کنید که بتوانید از ناحیه لگن قدرت زیادی برای

۱. در کتاب «لانت‌بردن»، اثر الکساندر لوژن، منتشر شده در سال ۱۹۷۲ توسط برت باکر، انتشارات آلفا، توضیح کاملی در مورد رابطه درد و خودآزاری داده شده است.

در هر صورت لازم به ذکر است که در مکتب بیوانترژنیک، گاه روش کاهش درد، تمرکز بر «احساس کردن» درد است. یعنی آن که از حس کردن درد نمی‌گریزیم بلکه حواسمان را بر درد متمرکز می‌کنیم. این تمرکز به کاهش درد منجر می‌شود. این مسئله، با ناخودآگاهانه در جهت تسکینات خودآزارانه تسلیم درد شدن، تفاوت دارد.

این پرتاب به کار بندید تا حد ممکن مستقیم و به موازات زمین لگد پرت کنید. اول چندبار با پای چپ و سپس با پای راست لگد بیندازید.



تصویر ۳۰: لگد یابو

- آیا لگدهایتان همواره کامل بودند یا این که آخر کار زانویتان را جمع می کردید؟
- آیا احساس می کردید که لگد از ناحیه لگن تان می آمد یا نه، و آیا قدرت لگن تان را احساس می کردید؟
- آیا قادر بودید بخشی فوقانی بدنتان را شل کنید؟

### تمرین ۳۲: کشش عضلات زردپی زانو

بعد از انجام تمرین قبل، حالا باید ماهیچه‌های پشت ران‌ها و زانوهایتان خیلی منقبض و گرفته باشند. به همین دلیل این تمرین را در این جا ذکر کردیم تا به کشش و آزاد شدن آنها کمک کنیم. در حالی که پاهایتان به فاصله ۳۰ سانتی‌متر و موازی یکدیگر قرار دارند، با زانوان خمیده طوری بایستید و به جلو تکیه کنید که نوک انگشتان دست‌هایتان با زمین تماس پیدا کند. این وضعیت درست شبیه تمرین شماره ۴ کتاب است.

دستانتان را آن قدر به‌طرف جلو پیش ببرید تا پاشنه پاهایتان از زمین جدا شوند. حالا زانوهایتان را کشش دهید تا این که پاشنه‌هایتان به زمین فشرده شوند. چند دقیقه در این وضعیت تاب بیاورید. بعد زانویتان را آزاد سازید و دوباره کشش را آغاز کنید.

### تمرین ۳۳: چهار دست و پا رفتن همچون چهارپایان

این یک تمرین عالی برای کشش عضلات زردپی زانو است: این عضله در خیلی از افراد بسیار منقبض است. در حالی که کف دست و پایتان صاف روی زمین قرار دارند، روی دست و پاها بایستید. در همین حالت در اتاق شروع به راه رفتن کنید.

در صورتی که به اصول بیوانرژتیک واقف شده باشید، خودتان می‌توانید تمرین‌های ایستاده زیادی خلق کنید که به شما کمک کنند با بدن‌تان ارتباط بیشتری برقرار کنید و انقباضات موجد در آن را کاهش دهید. مسأله قابل توجه آن است که آگاه باشید که در این دیدگاه، نکته اصلی آن است که احساسات موجود در بدن‌تان قوی‌تر شود.

### ● چهارم. تمرین‌های باسن و لگن

اگر قصد دارید از دست انقباضات و گرفتگی‌های ناحیه باسن و لگن‌تان خلاص شوید، باید اتصالاتان به زمین آن قدر قوی باشد که حس کنید پاهایتان محکم روی زمین ایستاده‌اند. اگر باسن در میانه سر و پاها، حالت آویخته نداشته باشد، نمی‌تواند به‌طور طبیعی یعنی به حالت آزاد و خودبه‌خود حرکت کند. نام این اصل «کمان» است. هر دو انتهای سیم‌های ویولن و گیتار باید محکم بسته شده باشند تا بتوانند به‌طور منظم و هماهنگ به‌لرزش درآیند و تولید صدا کنند. همین امر در مورد کمان نیز صادق است. اگر زه کمان را بکشید، کمان باردار می‌گردد و آماده پرتاب می‌شود و تنها لازم است که زه را رها کنیم تا تیر پرتاب شود. تیر بدون نیاز به وارد آمدن فشار بیشتر، و تنها به یمن باری که کمان گرفته است، به دور دست‌ها پرواز می‌کند.

اصل بالا در مورد حرکت باسن نیز صادق است. در صورتی که پاها اتصال کاملی با زمین داشته باشند، فقط کافی است که باسن را به‌طرف عقب کشش دهیم تا چنان باردار شود که خودبه‌خود به‌طرف جلو حرکت کند. انرژی مورد نیاز جهت این باروری توسط فرآیندهای سوخت و ساز بدن که با تنفس مرتبط هستند، تأمین می‌شود. پس هر نوع انقباضی در بدن که مزاحم تنفس یا مانع اتصال مناسب فرد به زمین باشد، تحرک باسن را محدود می‌کند.

هنگامی که باسن به‌طرف عقب نگاه داشته شود، در وضعیت باردار خود از لحاظ انرژی قرار دارد. این البته در صورتی است که بدن درست مثل اولین تمرین جهت‌یابی ما، حداقل در بخش فوقانی پایین پاها در تعادل باشد<sup>(۱)</sup>. باسنی که به‌طرف جلو نگه‌داشته شود، از نظر انرژی در

۱. لطفاً جهت یادآوری به تمرین فوق مراجعه کنید.

حالت تخلیه است و قادر نخواهد بود خود به خود به طرف جلو حرکت کند، و مگر آنکه آن را به این جهت هل دهند. این گونه فشار وارده باعث انقباض ماهیچه‌ها می‌شود که آن هم به نوبه خود، موجب کاهش جریان آزادانه تحریک‌پذیری و لذت‌جنسی در بدن می‌گردد. بنابراین باید در حین انجام این تمرین و همچنین به هنگام عمل جنسی، از به وقوع پیوستن چنین حالتی اجتناب کنید.

انقباض در عضلات باسن موجب قطع شدن احساسات جنسی می‌شود. در صورتی که در احساس جنسی مان دچار مشکل باشیم، رها کردن باسن از گرفتگی‌های عضلانی اگر غیر ممکن نباشد، بسیار دشوار است. انجام این تمرین‌ها ضرورتاً باعث پدید آمدن احساس جنسی نمی‌شوند ولی می‌توانند در صورت وجود داشتن چنین احساسی، شما را از آن آگاه کنند. منظور از «احساس جنسی» تحریک ناحیه تناسلی نیست زیرا در این نوع تحریک در حقیقت احساس جنسی فرد بر ناحیه تناسلی تمرکز می‌یابد. در حین انجام این تمرین، چنین چیزی روی نمی‌دهد. هدف از انجام تمرین‌های بعدی، کمک به آگاه‌ساختن شما از انقباضات موجود در منطقه باسن‌تان است، که تا حدی نیز باعث کاهش این انقباضات می‌شوند. در بسیاری از افراد، این انقباضات نسبتاً زیادند و ما برای آزاد کردن این گرفتگی‌ها، از تمرین‌های دیگری استفاده می‌کنیم. هر تمرینی که در حالت ایستاده یا دراز کشیده انجام گردد و باعث به حرکت درآمدن قسمت تحتانی بدن شود، بر باسن تأثیر می‌گذارد. لگزدن، یکی از این نوع تمرین‌ها است. علاوه بر آن، تمرین‌های مشخصی برای سکس وجود دارند که آنها را بعداً در فصل دیگری توضیح خواهیم داد.

### تمرین ۳۴: حرکت باسن به طرفین

روی پاهایتان که به فاصله ۳۰ سانتی‌متر از هم و موازی یکدیگر قرار دارند، بایستید. زانوهارا نیمه‌خم کنید. بدون حرکت دادن پای راست، وزن‌تان را روی قسمت تحتانی پای چپتان بیندازید و با وارد آوردن فشار به آن، باسن‌تان را به سمت چپ حرکت دهید. قسمت فوقانی بدن در این حرکات شرکت نمی‌کند و نسبتاً صاف باقی می‌ماند.

به تدریج وزن‌تان را طوری به طرف قسمت تحتانی پای راستان جابه‌جا کنید که در حالی که به این قسمت پا فشار وارد می‌آورید، باسن‌تان را به سمت راست حرکت دهید. این تمرین را چندبار به آرامی به سمت راست و چپ تکرار کنید، در حالتی که وقتی فشار از یک پا به طرف پای دیگر می‌رود، اجازه دهید باسن‌تان نیز حرکت کند.



- آیا اجازه می‌دهید نفستان به ناحیه شکم برسد؟
- آیا هنگامی که به نوبت بر پاهایتان فشار وارد می‌آورید، متوجه می‌شوید که حرکت باسن‌تان چگونه شکل می‌گیرد؟
- آیا در ناحیه تحتانی کمرتان احساس انقباض می‌کنید؟
- آیا قادر بودید در حین حرکت به‌طرف چپ و راست، وزن بدن‌تان را به‌طرف جلو نگهدارید؟

#### تمرین ۳۵: حرکت دایره‌ای باسن

این تمرین خیلی شبیه به حرکات لگن در رقص هولاست که در آن، وضعیت بدن شبیه به تمرین شماره ۳۴ است. در حالی که وزن‌تان را روی قسمت تحتانی پای چپ انداخته‌اید و بر آن فشار وارد می‌آورید، باسن‌تان را به سمت چپ حرکت دهید. اجازه دهید وزن بدن‌تان دوباره روی بالشتک کف پایتان بیفتد و در همین حین، باسن‌تان را به سمت جلو حرکت دهید. سپس وزن‌تان را روی قسمت تحتانی پای راست بیندازید و با وارد آوردن فشار بر این پا، باسن را به سمت راست حرکت دهید. بعد دوباره وزن‌تان را روی قسمت تحتانی هر دو پا بیندازید و اجازه دهید در حالی که روی بالشتک‌های کف پایتان به جلو می‌لغزید، باسن‌تان به‌طرف عقب برود.

حرکت‌های مختلفی را که در این تمرین شرح داده شد، پشت سرهم و به‌صورت بهم پیوسته چهار انجام دهید. سپس آن را در جهت عکس، طوری تکرار کنید که باسن در جهت عکس عقربه‌های ساعت حرکت کند.

- آیا از ناحیه شکم‌تان تنفس می‌کنید؟ هنگامی که باسن را به‌طرف جلو هل می‌دهید، عضلات شکم‌تان را به‌هم می‌فشارید و در نتیجه جلوی تنفس شکمی خود را می‌گیرید.
- آیا هنگامی که باسن‌تان به‌صورت دایره‌ای حرکت می‌کند، رفت و برگشت وزن بدن خود را روی قسمت تحتانی پاها احساس می‌کنید؟
- آیا قادر هستید زانوهایتان را به حالت رها و خمیده نگهدارید یا این‌که آنها را می‌کشید؟ قامت‌تان باید خمیده و نزدیک به سطح زمین باشد.
- آیا بالاتنه‌تان در حین انجام تمرین نسبتاً صاف و بی‌حرکت بود؟ این امر بدان معناست که قادر خواهید بود انرژی‌تان را خوب جهت دهید.

#### تمرین ۳۶: حرکت باسن به جلو و عقب

این تمرین در همان وضعیت بدنی تمرین بالا انجام می‌شود. وزن بدن را همچنان روی بالشتک کف پاها نگهدارید. با قوس دادن قسمت پایین کمر، باسن را به سمت عقب حرکت دهید ولی

فراموش نکنید که وزنتان همچنان به‌طرف جلو باقی بماند. این امر، شدید شدن میزان انحنای کمر به حد یک لوردوزه<sup>(۱)</sup> (انحنای بیش از حد مهره‌های پایین کمر) را غیرممکن می‌سازد. اجازه دهید به‌وسیله فشار وارد آوردن به بالشتک‌های کف پا و انجام عمل بازدم، باسن به سمت جلو حرکت کند.

### تمرین ۳۷: انقباض باسن

هدف از این تمرین متوجه‌ساختن شما به این نکته است که با به‌طرف عقب نگه‌داشتن باسن‌تان، چه انرژی عظیمی را می‌توانید ایجاد کنید. این تمرین را در همان وضعیت بدنی تمرین قبلی انجام می‌دهید.



تمرین ۳۱: انقباض باسن

پای راستان را در حالی که وزنتان بر آن قرار دارد، جلوی خود قرار دهید و هردو زانو را خم کنید. این حالت موجب می‌شود که پاشنه پای چپتان از زمین بلند شود. سپس بالا تنه‌تان را

بمطرف پایین خم کنید بازوی راست را بمطرف خارج حرکت دهید و بازوی چپتان را بمطرف عقب کشش دهید. باسن تان را بمطرف عقب و بالا بکشید، و وزن بدن تان را روی بالشتک کف پای راست بیندازید. به حالت حملهور، رو به جلو تکیه کنید.

حال همین تمرین را در حالتی که پای چپتان در جلوی تان قرار دارد، انجام دهید. برای بیشتر افراد انجام این تمرین در این وضعیت راحت تر است چون اغلب ما همیشه راه رفتن را با پای چپ آغاز می کنیم.

● آیا هنگامی که پای راست تان را جلو قرار داده بودید، در زانوی راست تان احساس فشار کردید؟ در پایین کمر تان چطور؟

● آیا متوجه شدید که وقتی باسن تان را بمطرف عقب کشیدید چقدر بر میزان احساس خستگی افزوده شد؟ در بیوانترژتیک «خشم» معنای مثبتی دارد که عبارت است از «حرکت کردن به سمت چیزی».

در حالت دم تنفس، باسن تان را بمطرف عقب بکشید و در حین بازدم اجازه دهید که دوباره بمطرف جلو بازگردد. بگذارید در حینی که به دم و بازدم خود ادامه می دهید، حرکت باسن تان را به سمت عقب و جلو به نرمی ادامه دهید.

- آیا می توانستید اجازه دهید که تنفس و حرکات باسن تان به طور همزمان صورت بگیرد؟
- آیا برای آن که بتوانید باسن تان را بمطرف جلو حرکت دهید، باید پشت تان را به سمت جلو هل می دادید یا آن که قسمت پیشین بدن تان را به سمت عقب می کشیدید؟ در حالت اول باید عضلات باسن تان را منقبض کنید و در حالت دوم، باید عضلات شکم تان را به هم بفشارید.
- آیا قادر بودید تمام مدت، وزن بدن تان را روی بالشتک کف پایتان نگه دارید؟

### تمرین ۳۸: دم تکان دادن

این تمرین مشکل تر از تمرین قبلی است. زیرا برای انجام این تمرین لازم است فرد لگن و باسن شل و رهایی داشته باشد. در همان وضعیت بدنی قبل بایستید، ولی کف پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید و زانوهایتان را بیشتر از تمرین قبلی خم کنید.

وزن بدن را بدون آن که پاشنه پاها را از زمین بردارید، روی بخش پیشین قسمت تحتانی پا بیندازید. سپس بمطرف جلو خم شوید و باسن تان را به سمت عقب هل دهید. بدون

تلوتلو خوردن روی پاها یا حرکت دادن بخش فوقانی بالاتنه تان، باسن تان را به طرفین بجنبانید. وزن بدن باید به‌طور مساوی روی هر دو پا بیفتد.

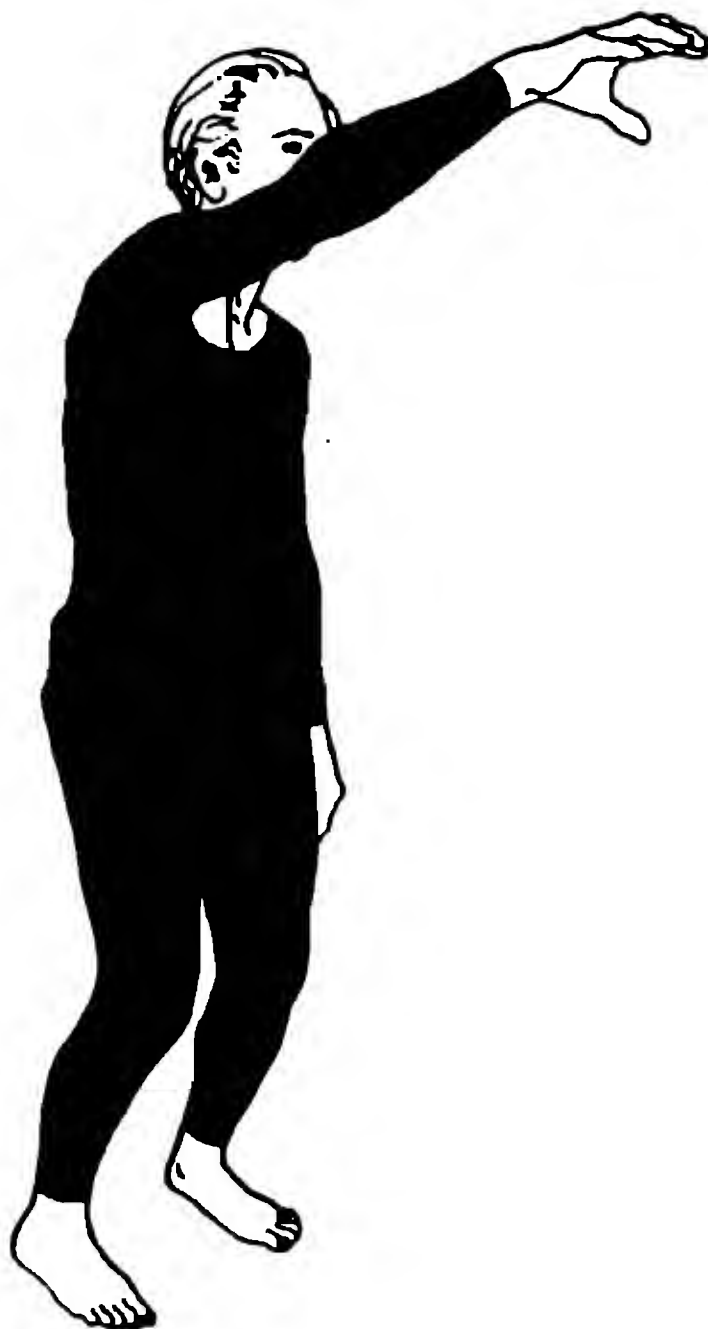


تصویر ۳۲: دم تکان دادن

- آیا می‌توانستید اجازه دهید که باسن تان خودبه‌خود حرکت کند؟
- آیا وزن تان را به سمت جلو انداخته بودید؟
- آیا قادر بودید در حین انجام تمرین، به آرامی نفس بکشید؟

### ● پنجم. تمرین‌های بازو و شانه‌ها

برای آزاد و شل کردن بازوها و شانه‌ها اغلب لازم است از «تمرین‌های ابرازی» همچون کوبیدن و زدن، چلانیدن حوله و غیره استفاده شود. این‌گونه تمرین‌ها در فصل بعد شرح داده خواهند شد. اگر شرایط مساعد باشد می‌توانید این تمرین‌ها را به‌صورت گروهی نیز انجام دهید. تمرین‌های نامبرده در صفحات بعد، بیشتر از نوع عمومی هستند.



نصویر ۳۳: کشش بازوها

### تمرین ۳۹: حرکت نوبتی بازوها به طرفین

این تمرین را در وضعیت بدنی جهت یابی یعنی تمرین شماره ۱۳ آغاز کنید. در این حالت وزن بدن رو به جلو، زانوها کمی خمیده و شکم بیرون داده است. در حالی که اندکی به جلو خم شده‌اید، بازوی چپ را کاملاً به طرف بالا و عقب کش دهید. هنگامی که بازوی چپتان عقب می‌رود، بازوی راست را مستقیم به طرف پایین و کمی نیز به طرف جلو بکشید. با یک حرکت

دایره‌ای، بازوی خود را به‌طرف بالا، پایین و جلو حرکت دهید، طوری که باکشی بازو، شانه نیز در این حرکت شرکت کند. همین عمل را با بازوی راستان هم انجام دهید، در حالی که این بازو را کاملاً به‌طرف عقب می‌کشید، باید بازوی چپتان در حالت کشش به سمت پایین باقی بماند. این حرکت را چندبار با هر دو بازو تکرار کنید. می‌توانید تمرین را به این شکل هم انجام دهید که اول بازو را به‌طرف جلو بکشید و سپس آن را به‌طرف عقب بچرخانید.

- آیا در حین انجام تمرین احساس می‌کردید که تمام شانه‌تان در حال حرکت است؟
- آیا در اطراف مفاصل شانه، احساس انقباض و گرفتگی می‌کردید؟ در دو طرف پهلوی‌تان چطور؟
- آیا در حین انجام حرکت، قادر به نفس کشیدن بودید؟

#### تمرین ۴۰: تکان دادن هردو بازو

در همان وضعیت شرح داده شده در تمرین قبل، بازوهایتان را به طرفین کش دهید. هردو بازوی‌تان را مجاور پهلوهایتان به‌طرف جلو و پایین حرکت دهید. در حین انجام این حرکت طوری نفس بکشید که صدای بازدم خود را بشنوید. در حالی که بازوهایتان را برای انجام حرکت بعدی از کنار بدن‌تان به‌طرف بالا می‌آورید، عمل دم را انجام دهید و به حرکت دادن بازوها ادامه دهید و در همین حال، دائم به سرعت حرکت بازوها و نفس کشیدن‌تان بیفزایید.

#### تمرین ۴۱: همچون پرنده پرواز کردن

این تمرین درست مثل تمرین قبل است، با این تفاوت که حرکت در سطح بدن باقی می‌ماند و بازوها از طرفین بدن به‌طرف جلو، به حالت کشیده باقی می‌مانند. بازوها را به طرفین بدن کش دهید و به‌طرف بالا و پایین بال بزنید. بعد به‌طرف جلو تکیه دهید و بازوها را هرچه سریع‌تر حرکت دهید تا این که احساس کنید مثل یک پرنده قادر به پرواز هستید. سپس اجازه دهید بازوهایتان در کنار بدن‌تان بیاویزند، و استراحت کنید.

#### تمرین ۴۲: چرخش شانه‌ها

شانه‌ها را دوباره از وضعیت شرح داده شده در تمرین قبل که بازوها در کنار بدن آویخته بودند به‌طرف بالا بیاورید. سپس آنها را به‌طرف جلو، عقب و پایین حرکت دهید و به این ترتیب چند دایره بسازید. این حرکت را در جهت عکس نیز تکرار کنید. تمرین‌های شانه را به صورت نشسته نیز می‌توانید انجام دهید. برای آسان‌تر شدن کار، این‌گونه تمرین‌ها را در فصل مربوط به تمرین‌های نشسته شرح خواهیم داد.

### تمرین ۴۳: «از من دور شو»

این یکی از انواع «تمرین‌های ابرازی» است که ما در تمرین‌های گروهی دائم از آن استفاده می‌کنیم. بیشتر افراد از انجام این تمرین احساس رضایت نسبتاً زیادی می‌کنند. در همان وضعیت بدنی تمرین قبل بایستید. آرنج‌ها را در حالی که رو به پایین، یعنی زمین باشند، خم کنید و آنها را تا سطح شانمها بالا بیاورید. به این ترتیب قسمت بالای بازوهایتان کشیده می‌شوند. حال هر دو بازویتان را با قدرت زیاد از طرفین به طرف عقب پرت کنید و بگویید: «از من دور شو». این تمرین را چند مرتبه تکرار کنید و طوری از صدایتان استفاده کنید که گویی عصبانی هستید.

- آیا حس کردید که این تمرین باعث صاف‌تر شدن پشت‌تان شد؟
- آیا متوجه شدید که کمی خمیده بودید، انگار که کسی را روی پشت‌تان حمل می‌کردید؟ اغلب افراد از انجام این تمرین بسیار لذت می‌برند، یعنی حس می‌کنند که انگار کسی روی پشت‌شان نشسته است.

### تمرین ۴۴: مشت زدن به جلو

این تمرین به تمرین قبل شباهت دارد. آرنج‌ها را در حالی که رو به طرفین، یعنی سمت راست و سمت چپ باشند خم کنید و آنها را تا سطح شانمها بالا بیاورید. دست‌هایتان را طوری مشت کنید که شست‌هایتان به طرف بیرون قرار داشته باشند. با هر دو مشت با قدرت به طرف جلو حرکت کنید و بگویید: «برو». این تمرین را چندبار تکرار کنید.

### تمرین ۴۵: مشت زدن به طرف پایین

مشت‌هایتان را تا حد امکان به زیر بغل‌هایتان نزدیک کنید. در حالی که غرض می‌کنید، هر دو مشت را کنار بدن‌تان در هوا به طرف پایین بکوبید. سپس مشت‌ها را بالا بیاورید و تمرین را چندمرتبه تکرار کنید.

- آیا وقتی مشت‌تان را به طرف پایین حرکت می‌دادید، حس می‌کردید جریان موج‌گونه‌ای در بدن‌تان به حرکت در می‌آمد؟

- آیا زانوهایتان را خم نگه‌داشته بودید و این‌طور به‌منظر می‌رسید که انگار به خاطر این حرکت،

قسمت تحتانی پاهایتان در زمین فشرده می‌شدند؟

- آیا در سرتان احساس نوعی ارتعاش می‌کردید؟

#### تمرین ۴۶: مشت تکان دادن

در وضعیت بدنی تمرین قبلی قرار بگیرید. در حالی که آرنج‌هایتان به سمت طرفین یعنی چپ و راست قرار دارند، مشت‌هایتان را آن قدر بالا بیاورید تا مقابل صورتان باشند. آنها را با قدرت تکان دهید و چندبار به شدت بگویید «نه». باید صدایان بلند و واضح به گوش برسد.

- آیا در حین انجام این تمرین، در صورتان حالت عصبانیت یا ترس را احساس می‌کردید؟
- آیا صدایان قوی و آگاه به خود بود؟
- آیا قادر بودید به سمت جلو بایستید یا آن که تمایل داشتید به عقب تکیه کنید؟

#### ● ششم. تمرین‌های سر و گردن

هدف این تمرین‌ها کاهش نسبی انقباضات گردن و شل کردن سر است. اگر سرتان به حالت سفت و شق و رقی روی گردنتان قرار داشته باشد احتمال دارد که در اثر انجام این تمرین سرگیجه بگیرید. در صورت وقوع چنین حالتی، تمرین را قطع و کمی صبر کنید. انجام این تمرین با چشمان بسته ممکن است از سرگیجه جلوگیری کند. چون در این صورت میدان دید متحرکی وجود نخواهد داشت.

#### تمرین ۴۷: کشش گردن

دستانتان را با انگشتان به هم قفل کرده، در پشت سرتان قرار دهید. دستانتان را رو به جلو به طرف پایین فشار دهید و اجازه دهید سر نیز همراه با فشار به سمت پایین کشیده شود. زانوهایتان را کمی خم، و پشتتان را نه خیلی شق و رقی صاف نگه دارید. وزنتان باید به طرف جلو متمایل باشد. عمیق نفس بکشید. به تصویر ۳۴ نگاه کنید.

- آیا احساس می‌کردید که چگونه گردنتان را می‌کشید؟ آیا در پایین کمر یا در شانم‌هایتان احساس درد می‌کردید؟
- آیا متوجه شدید که پس از خاتمه تمرین صاف‌تر ایستاده‌اید؟

#### تمرین ۴۸: ماساژ گردن

دستانتان را مثل تمرین قبل نگه دارید و از هر دوی آنها برای احساس کردن و ماساژ دادن عضلاتی که سر و گردن را به هم وصل می‌کنند استفاده کنید. سرتان را باید خمیده به طرف جلو نگه دارید.

- آیا احساس می‌کردید چه قدر این عضلات منقبض هستند؟





تصویر ۳۴: تمرین گردن (حالت ایستاده)

#### تمرین ۴۹: کشش به طرف جلو

در این تمرین سرتان را به سمت بالا ببرید و به طرف عقب حرکت دهید. بعد غرض کنید و بگذارید سرتان به طرف جلو بیفتد. در ابتدا، این تمرین را تا زمانی که احساس خوبی از انجام آن پیدا کنید، با دقت زیاد انجام دهید.

## تمرین ۵۰: چرخش سر

اجازه دهید سرتان به نرمی به جلو بیفتد، سپس در حالی که آهسته و در کمال آرامش نفس می‌کشید، آن را در یک حرکت دایره‌ای از چپ به راست بچرخانید. در همین حین چشمانتان را باز نگاه دارید و به اشیاء مختلفی که در میدان دیدتان قرار می‌گیرند، نگاه کنید. در این حالت زیاد مژه بزنید. حداقل سیمار این حرکت را انجام دهید و بعد آن را در جهت عکس تکرار کنید.

بگذارید شانه‌هایتان ناحده امکان پایین بیفتند. در صورت احساس سرگیجه، حرکت را متوقف کنید و مثل تمرین اتصال به زمین (تمرین شماره ۱ کتاب) به‌طرف جلو خم شوید و اجازه دهید قسمت تحتانی پاهای و نوک انگشتان دست‌هایتان با زمین تماس پیدا کنند. در صورتی که خواهان احساس امنیت بیشتری هستید، می‌توانید این تمرین را به‌صورت نشسته نیز انجام دهید.

## ● آیا با آرامش نفس می‌کشیدید؟

● آیا صدای جیرجیر ماندی در گردنتان می‌شنیدید؟ نگران نباشید: این صدا به علت کاهش فشار میان سطح مهره‌های مفاصل گردن ایجاد می‌شود.

## ● هشتم. تمرین‌های نشسته

وضعیت نشسته برای تمرین‌هایی بسیار قابل استفاده است که بر نیمه فوقانی بدن متمرکزند. این تمرین‌ها در حقیقت تنها زمانی ارزشمند هستند که شما بصورت صحیح بنشینید: یعنی با پشت صاف، زانوها به‌صورت ضربدری روی هم (چهار زانو) و شکم بیرون داده. در این وضعیت همان‌طور که در تصویر ۲۵ می‌بینید خود را توسط پرامدگی‌های لگنی باسن متصل به زمین احساس می‌کنید. در این وضعیت باید احساس کنید آن بخش از باسن‌تان که با زمین در تماس است محکم به زمین فشرده شده، و وزن بدنتان روبرو جلو قرار دارد. اگر شما نیز مانند بسیاری از افراد بر روی بخش انتهایی ستون فقرات‌تان متمایل به عقب می‌نشینید، کمربان به‌علت حرکت اجباری باسن به سمت جلو، به‌هم فشرده و شکم‌تان نیز منقبض می‌شود. در این حالت، تنفس شکمی غیرممکن و عمل جاری‌شدن احساس که هدف اصلی انجام این تمرین‌ها است، مسدود می‌گردد. وضعیت نشسته، در فرد بیش از وضعیت ایستاده احساس اطمینان ایجاد می‌کند زیرا احساس عدم اطمینان و به‌خطر افتادن در فرد را کاهش می‌دهد و به همین دلیل فرد قادر خواهد بود تا حد زیادی کنترل‌های دائمی عضلات بدن که باعث انقباض‌های مختلف بدن می‌شود را رها کند. این وضعیت بدنی برای تمرین‌های مربوط به ماهیچه‌های گردن نیز مناسب‌تر است. علاوه بر آن، این وضعیت برای تمرین‌های مربوط به چشم که در همین قسمت از کتاب شرح داده خواهد شد نیز حالت بی‌نظیری است.

### تمرین ۵۱: اتصال به زمین در حالت نشسته

این، وضعیت بدنی پایه‌ای است که انواع دیگر تمرین‌های نشسته از آن نشأت می‌گیرند. روی یک قطعه زیرانداز یا پتوی نازده چهارزانو بنشینید. روبه جلو تکیه کنید و پشت‌تان را آن قدر قوس دهید تا احساس کنید باسن‌تان به زمین فشرده می‌شود. شکم را شل کنید. بگذارید بازوهایتان به راحتی روی زانوهای ران‌هایتان قرار بگیرند. سر را آزاد و رها بالا نگه دارید. چند دقیقه عمیق و در کمال آرامش نفس بکشید و سعی کنید که حرکات تنفسی را در شکم و باسن‌تان احساس کنید.



تصویر ۳۵: وضعیت نشسته

- آیا می‌توانستید به حالت صحیح بنشینید؟ آیا سینه‌تان نرم بود و به آرامی همراه با نفس کشیدن‌تان حرکت می‌کرد؟
- آیا می‌توانید حرکات تنفس را در شکم‌تان احساس کنید؟
- آیا به این امر آگاه هستید که مقعدتان سفت به طرف داخل کشیده می‌شود یا آزاد است؟ آیا می‌توانید آن را شل کنید؟ آیا از انجام این کار هراس دارید؟

- آیا در ناحیه پشت یا در ران‌هایتان احساس انقباض می‌کنید؟
- چه مدتی قادر خواهید بود به راحتی این وضعیت بدنی را تحمل کنید؟

میبیل ا. تاد<sup>(۱)</sup> در مورد این وضعیت بدنی می‌گوید: «اگر وزنی که بر برآمدگی‌های استخوانی لگن وارد می‌آید، متوازن باشد و به وسیله عضلات ران‌ها به سمت جلو کشیده نشود، همان نیروهایی که در هنگام تعادل بدن در حالت ایستاده، نقش بازی می‌کنند، بر خطوط محیطی اصلی قوس باسن اثر خواهند گذاشت.»

از آن جایی که وقتی روی بالشتک‌های کف پایتان ایستاده باشید، بدن‌تان در حالت تعادل قرار می‌گیرد، به برآمدگی‌های استخوانی لگن نیز به عنوان بالشتک‌های باسن، اشاره می‌کنیم. خوب در تعادل بودن، اولین گام به سوی اتصال به زمین است. قدم بعدی در این مسیر، عمیق و آزادانه نفس کشیدن است. در ضمن، توجه به این نکته حائز اهمیت است که این وضعیت بدنی همان وضعیت لوتوس (نیلوفر آبی) است که در یوگا و مدیتیشن (مراقبه) استفاده می‌شود.

#### تمرین ۵۲: آزاد کردن ماهیچه‌های کمر

نقش کمر نیز همچون گردن این است که دویخش مهم بدن را چنان به یکدیگر متصل کند، که هریک از این دویخش قادر باشند تا حدی مستقل از یکدیگر حرکت کنند. بنابراین، به دلیل قابلیت انعطاف‌پذیری گردن است که سر می‌تواند به چپ و راست بچرخد. خشک و سفت‌شدن بیش از حد گردن، مانع از این حرکت می‌شود. به همین ترتیب، به علت انعطاف‌پذیری کمر است که بالاتنه می‌تواند به هر دو طرف بچرخد. خشکی، نه تنها حرکت را محدود می‌کند بلکه موجب قطع جریان در قسمت‌های رابط می‌شود و در نتیجه به احساس تملیت و وحدت وجودی فرد خشه وارد می‌آورد.

چهارزانو بنشینید و دست راستان را روی زانوی چپ قرار دهید. بدن‌تان را طوری به طرف چپ بچرخانید که قادر باشید از روی شانه چپ به پشت و طرف راست نگاه کنید. در همین حالت باقی بمانید، چند نفس عمیق بکشید و سپس دوباره به آرامی به طرف جلو بازگردید. بعد دست چپتان را روی زانوی راست قرار دهید، به طرف راست بچرخید و از بالای شانه به سمت راست و پشت نگاه کنید. مدتی نیز در این حالت باقی بمانید و عمیق نفس بکشید و بعد به آرامی به حالت اولیه بازگردید.



نصوب ۳۶: چرخش کمر

- آیا در شانه‌ها، کمر، پشت و لگن تان احساس انقباض می‌کردید؟
- آیا نفس کشیدن در قسمت پایین، یعنی در ناحیه شکم، برایتان مشکل بود؟

#### تمرین ۵۳: کشش بازوها

با پشت صاف بنشینید و در حالی که شانه‌هایتان را پایین نگه داشته‌اید، بازوهایتان را از کنار بدن به طرف جلو کش دهید. در حالی که کف دست‌هایتان رو به بالا قرار دارند، هر دو دستتان را بلند کنید. با نرمک<sup>(۱)</sup> کف دست‌ها، طوری رو به بیرون فشار دهید که عضلات بازوها کشیده شوند. آرنج‌هایتان را قفل نکنید، یعنی آنها را در حالت کاملاً کشیده و صاف نگه‌دارید.

#### تمرین ۵۴: شارژ و پراثرزی کردن دست‌ها

این یکی از شگفت‌انگیزترین تمرین‌ها از مجموعه تمرین‌های بیوانرژی‌تیکي است. زیرا اغلب در این تمرین، ادراکات غیرمعمول و پرشوری در دست‌ها پدید می‌آید. این تمرین در همان وضعیت بدنی تمرین قبل انجام می‌گیرد. نوک انگشتان دو دستتان را مقابل یکدیگر قرار دهید.

۱. منظور از نرمک کف دست، قسمت برهنه و گوشه کف دست در امتداد شست است.

انگشت‌ها را از هم باز کنید و طوری به یکدیگر فشار دهید که کف دستانتان مقابل هم ولی دور از یکدیگر قرار گیرند. سپس دست‌ها را طوری به طرف داخل (رو به قفسه سینه) بچرخانید که جهت‌ها معکوس شوند و انگشتان به سمت سینه نشانه روند و کف دست‌ها رو به خارج قرار بگیرند. در همین حالی که انگشتانتان را مقابل یکدیگر و کف دستانتان را دور از هم قرار داداید، دست‌ها را تا حد امکان به طرف خارج حرکت دهید. پیش از جدا کردن دست‌ها از هم، به مدت یک دقیقه عمیق و در آرامش نفس بکشید. در حالی که دستانتان را با انگشتان کمی کشیده و رها جلوی بدن‌تان نگه داشته‌اید به مدت تقریباً ۳۰ ثانیه به نوک انگشتانتان نگاه و استراحت کنید. بگذارید شانه‌هایتان آویزان باشند و به نفس کشیدن ادامه دهید. سپس به حالتی رها با دستانتان کاسه‌ای بسازید و آنها را به آرامی به طرف هم حرکت دهید تا به ۵ سانتی متری هم برسند.



نصیر ۳۷: کشش دست‌ها (شارز کردن)

● آیا هنگامی که دستانتان را کنار هم می‌آوردید، حس می‌کردید چیزی میان دست‌هایتان نگه داشته‌اید؟

- آیا زمانی که دستانتان راها در مقابل خود نگه داشته بودید، در انگشتانتان احساس جرجز می کردید؟
- آیا در موقع انجام تمرین، در عضلات سینه تان احساس سفتی و گرفتگی می کردید؟

انجام این تمرین، به شما امکان می دهد که بار انرژی موجود در دستانتان را احساس کنید. اگر این بار انرژی قوی باشد، از دست و انگشتان اشعه ای ساطع می شود که در اطراف دست میدان انرژی تولید می کند. در صورتی که دستها در حالتی که باردار هستند بهم نزدیک شوند، مردم اغلب احساس می کنند که واقعاً چیزی بین دستانشان قرار دارد. من فرض را بر آن می گذارم که این «چیز»، میدان انرژی میان دستهاست. این پدیده را می توان به وسیله روش عکس برداری «کیرلیان»<sup>(۱)</sup> نشان داد. این شیوه عکس برداری، روشی است که توسط روس ها کشف شده است؛ در این حالت، اگر دستی را در میدان الکترواستاتیک قدرتمندی قرار دهیم و از آن عکس بگیریم، در روی عکس نوعی تابش از دستها مشاهده می کنیم.

#### تمرین ۵۵: شل کردن دستها با تکان دادن

با دستان شل و رها، بازوهایتان را تا حد امکان به طرف جلو کشی دهید. دستها را با قدرت تکان دهید تا شل و آزادتر شوند. سپس آنها را به آرامی به صورت دایره ای، اول چندبار به طرف یکدیگر و داخل، و سپس دور از هم و به طرف خارج بچرخانید.

#### تمرین ۵۶: کشش انگشتان دست

کف دستها را با انگشتان دور از هم صاف در دو طرف بدن رو به بالا قرار دهید. رو به جلو تکیه کنید و هریک از دستها را در فاصله میان شست و انگشت کوچک کشی دهید<sup>(۲)</sup>. این عمل را دوباره تکرار کنید و این بار انگشت انگشتری و شستتان را بر زمین یکدیگر فشار دهید. همین عمل را با انگشت وسط نیز تکرار کنید. این تمرین را با شست و انگشت اشاره نیز انجام دهید.

#### تمرین ۵۷: تمرین مع دست

در حالی که کف دستانتان صاف روی زمین قرار دارند به روبرو نگاه کنید و سپس رو به جلو تکیه کنید تا این که قسمت نرمک کف دستهایتان کمی از زمین بلند شود. به جلو و عقب تاب

۱. Kirlian

۲. منظور این است که شست و انگشت کوچک را چنان به زمین فشار دهید که بخشی از دست که میان این دو قرار می گیرد، کنش پیدا کند.

بخورید و در همین حال به دست‌ها فشار وارد آورید. برای ایجاد کشش در مع دست‌ها، پشت دستانتان را روی زمین قرار دهید و به جلو و عقب تاب بخورید.

### تمرین ۵۸: حرکت‌هایی برای شل کردن شانه‌ها

در حالی که در آرامش نشست‌اید، می‌توانید برای شل و آزاد کردن شانه‌هایتان تمرین‌های مختلفی انجام دهید.

#### الف) بالابردن شانه‌ها

با بازو‌هایی که آزادانه کنار بدن‌تان آویزان هستند به آرامی شانه‌هایتان را بلند کنید و بعد طوری که انگار قصد دارید نگرانی‌های روزمره را از خود دور کنید بگذارید که شانه‌هایتان پایین بیفتند. این کار را چند مرتبه تکرار کنید. هنگام بالابردن شانه‌ها عمل دم، و زمانی که آنها را رها می‌کنید تا پایین بیفتند عمل بازدم را انجام دهید.

#### ب) چرخش شانه‌ها

در حالی که بازو‌هایتان روبه جلو به حالت کشیده قرار دارند، شانه‌های بالارفته خود را به آرامی چندبار تا نزدیک گوش‌ها به‌طرف جلو و پایین بچرخانید و سپس بازگردید. هنگام کشش شانه‌ها به‌طرف عقب و بالا، عمل دم، و موقع جلو و پایین آوردن آنها، بازدم را انجام دهید. سپس جهت حرکت را عوض کنید. اول شانه‌ها را به‌طرف بالا و عقب، و بعد به‌طرف پایین و جلو حرکت دهید. همان الگوی تنفسی را ادامه دهید. حرکت به‌طرف پایین و جلو، باید با درهم فشردن سینه همراه باشد، نه با درهم فشردن پشت.

#### ج) دست دراز کردن (برای گرفتن چیزی)

اغلب مردم برای گرفتن چیزی به جای شانه‌ها، با دست‌ها و بازو‌هایشان دست دراز می‌کنند. به‌وسیله انجام این تمرین می‌توانید این تفاوت را متوجه شوید. با بازوها و دست‌هایتان شروع به دراز کردن دستانتان بکنید. سپس آرام آرام در حالی که عمل بازدم را انجام می‌دهید با جلو آوردن شانه‌هایتان دستانتان را دراز کنید. وقتی هوا را کاملاً توسط عمل بازدم به بیرون فرستادید، با عمل دم شانه‌هایتان را به آرامی به محل اصلی‌شان بازگردانید و بعد دوباره همراه با عمل بازدم، دست‌ها، بازوها و شانه‌هایتان را آرام آرام به‌طرف جلو بکشید. این عمل را چندبار تکرار کنید.

● آیا حس می‌کنید که دراز کردن دست‌ها باعث نرم‌تر شدن ماهیچه‌های سینه‌تان می‌شود؟

● آیا می‌توانید احساس کنید که انگار این حرکت از قلب‌تان نشأت می‌گیرد؟



### د) کشش شانه‌ها

بازوهایتان را از طرفین بدن به‌طرف جلو بکشید. انگشتان دست‌ها را رو به بالا بگیرید و با نرمک کف دستتان در جهت روبرو فشار وارد آورید تا این‌که بازوها و شانه‌هایتان باز هم بیشتر کشش یابند. به اندازه مدت چند بار نفس کشیدن، در همین حالت باقی بمانید. بعد اجازه دهید که بازوهایتان به آرامی کنار پهلوهایتان آویزان شوند. سعی کنید در حین انجام این تمرین، شانه‌هایتان را پایین نگه دارید. تمرین را چندبار تکرار کنید.

### تمرین ۵۹: تمرین‌های مربوط به شل کردن گردن

اکنون زمان مناسبی است که عضلات گردن را شل کنید. برای این کار می‌توانید از تمرین‌های بخش قبل یعنی «تمرین‌های سر و گردن» استفاده کنید و/یا<sup>(۱)</sup> تمرین‌های زیر را که هنوز شرح ندادیم، به کار ببندید.



نصویر ۳۸: تمرین گردن (در وضعت نشته)

سرتان را به جلو و عقب خم کنید. سپس آن را در جهت عقربه‌های ساعت و عکس آن بچرخانید. بعد از آن سر را به طرفین بگردانید. اول آن را به‌طرف راست، سپس صورتان را به سمت بالا بچرخانید، بعد از آن سر را به‌طرف چپ و بعد دوباره صورت را به‌طرف بالا بچرخانید. این حرکات را می‌توانید چندین بار تکرار کنید.

۱. هنگامی‌که از علامت «و/یا» استفاده می‌کنیم منظورمان این است که با می‌توانید فقط یکی از دو نوع «تمرین‌های سر و گردن» یا «تمرین‌های زیر» را که هنوز شرح ندادیم، به کار ببندید یا این‌که هر دو را انجام دهید.

## تمرین ۶۰: کشش ماهیچه‌های گردن

این تمرین، در واقع همان تمرین بخشی چهارم به نام «تمرین‌های سر و گردن» است. با این تفاوت که حالا آن را در وضعیت نشسته انجام می‌دهید. در حالی که انگشتان را در هم قفل کرده‌اید دست‌ها را پشت سرتان قرار دهید. سر را به‌طرف پایین بکشید و اجازه دهید فشار کم‌کم افزایش یابد. به سمت جلو خم شوید و به وارد آوردن فشار ادامه دهید تا وقتی که در راستای پشت‌تان به‌طرف پایین، این کشش قابل حس کردن شود. حال به وضعیت اولیه برگردید ولی دست‌هایتان را همچنان روی سرتان نگه‌دارید. بعد شست‌هایتان را روی ماهیچه‌های پشت گردن بگذارید و آنها را به نرمی از سمت پایین گردن به‌طرف بالا یعنی به سمت قسمت تحتانی جمجمه، ماساژ دهید. کنارهای جانبی جمجمه را نیز ماساژ دهید.

- آیا گرفتگی عضلات گردنتان را احساس می‌کردید؟ این گرفتگی‌ها در بیشتر افراد، به صورت نوارهای سفت عضلانی در کنار برجستگی‌های مهره‌ها هستند.
- آیا سفتی عضلات بخش زیرین جمجمه را احساس کردید؟ این گرفتگی یکی از علل رایج سردرد است.

## تمرین ۶۱: تمرین‌های مربوط به چشم

عضلات چشم نیز همچون دیگر عضلات بدن مستعد انقباض و گرفتگی هستند. با آزاد کردن این عضلات خواهید توانست چشمانتان را نرم نگه‌دارید. دو نوع تمرین متفاوت وجود دارد که برای نیل به این هدف مناسب هستند. یکی از تمرین‌ها، مربوط به ارتباط چشمی با دیگر اعضای شرکت‌کننده در گروه تمرینی است. تمرین دوم به حرکات چشم مربوط می‌شود. مهم این است که اجازه ندهید نگاهتان حالت خیره یا زل پیدا کند. زل نزنید. این کار باعث انجماد چشم‌ها می‌شود و سدی در مقابل احساس کردن، و ارتباط واقعی، ایجاد می‌کند. هنگام انجام تمرین‌ها، پلک بزنید و اجازه دهید چشم‌ها حرکت کنند. بیاموزید که بدون خیره شدن نگاه کنید و آنچه را که می‌بینید جذب کنید.

الف) اگر اعضای گروه به‌صورت دایره‌ای روی زمین بنشینند، باید هر یک از اعضای گروه، به نوبت طوری نوبتی به تک‌تک اعضای دیگر نگاه کند که لحظه‌ای هر چند کوتاه، ارتباط چشمی میان آنها برقرار شود. اگر ارتباط چشمی وجود داشته باشد، برق سریعی آشنایی را احساس خواهید کرد.

● آیا ارتباط چشمی خود را با دیگران حس کردید؟ برقی آشنایی را چطور؟ نگاه می کردید یا زل زده بودید؟ آیا پلکتان را بهم می زدید؟

ب) بدون آن که سرتان را حرکت دهید، چشمها را بطرف راست بچرخانید و تا حد امکان بهطرف راست نگاه کنید. پلک بزنید و بعد به بالا و پایین بنگرید. سپس به آرامی به سمت چپ نگاه کنید، پلک بزنید و بعد دوباره بهطرف بالا و پایین بنگرید. تمرین را دوبار تکرار کنید و سعی کنید نسبت به تمايلتان به انجماد، آگاه بمانید.

● آیا در حین انجام تمرین نفس می کشیدید؟ آیا برایتان مشکل بود که پلک بزنید و چشم هایتان را حرکت دهید؟

بدون حرکت دادن سر، چشمانتان را اول بهطرف راست، بعد بالا، سپس چپ و در آخر به سمت پایین بچرخانید. با چشمانتان به آرامی چند حرکت دایره ای انجام دهید. تمرین را با حرکت دادن چشمها در جهت عکس، تکرار کنید.

● آیا در حین انجام تمرین، نفس را در سینه حبس کرده بودید؟

● آیا فراموش کردید پلک بزنید؟

● آیا انجام این تمرین باعث شد حالت سرگیجه پیدا کنید یا سردرد خفیفی بگیرید؟

● آیا در عضلات چشم یا ماهیچه های پشت گردن در پایین جمجمه تان، احساس انقباض کردید؟

## تمرین ۶۲: تمرین های صورت

هدف این تمرین ها، شل کردن عضلات صورت و از میان برداشتن ماسکی<sup>(۱)</sup> است که بسیاری از افراد ناخودآگاهانه بر صورت خود دارند. بهطور معمول، حالت های صورت افراد، توانایی ابراز احساسات گوناگونی را به آنها می دهند که متأسفانه بسیاری از این توانایی ها در ماسرکوب شده یا به اندازه کافی پرورش نیافته است. امیدواریم که با استفاده از این تمرین ها بتوانید بیشترین تعداد ممکن از این توانایی های ابرازی را بار دیگر مورد استفاده قرار دهید.

الف) آرواره تان را بیرون و دندان هایتان را نشان بدهید و چهره عصبانی به خود بگیرید. در همین حین از گلویتان صدا درآورید.

۱. در مکتب بیواپورتیک، عقیده بر آن است که ما به دلائل مختلف، آن گونه که خود را واقعاً تجربه و احساس می کنیم، در حالات چهره خود به دنیای بیرون نمی نمایانیم و «ماسکی» عضلاتی بر چهره مان داریم که در واقع انعکاس صادقانه درونیات ما نیست.

ب) در حالی که آرواره‌تان را بیرون داده‌اید، آن را چندمرتبه با قدرت به طرف بالا و پایین حرکت دهید. درحین انجام این تمرین هم صدایی تولید کنید.

ج) همان‌طور که آرواره‌تان را بیرون داده‌اید آن را به آرامی تا جایی که امکان دارد به چپ و راست حرکت دهید.

د) همراه با تولید صدا از گلو، زبان‌تان را یکباره طوری بیرون آورید که بدین وسیله احساس تحقیرتان نسبت به کسی را نشان دهید. این کار را چندمرتبه تکرار کنید.

ه) بینی‌تان را بالا بکشید.

و) ابروهایتان را بالا و پایین بیندازید.

ز) لب‌هایتان را درست مثل لب‌های باز نوزاد به سوی سینه مادر، به صورت باز از هم غنچه کنید. و در این حالت آرواره‌تان را آزاد و به‌طرف عقب نگه‌دارید. دهان را باز نگه‌دارید. این عمل را چندبار به آرامی انجام دهید.



تصویر ۳۹: تمرین‌های مربوط به لب

- آیا درحین انجام این تمرین‌ها نفس را در سینه حبس کرده بودید؟
- آیا در لب‌هایتان احساس ارتعاش می‌کردید یا این‌که آرواره‌تان شروع به لرزش کرد؟ این‌ها واکنش‌هایی مثبت نسبت به تمرین هستند.

- آیا در صورتان احساس لرزش می‌کنید؟ این امر را ابتدا دور لب‌تان متوجه خواهید شد.
- آیا احساس می‌کنید که صورتان شل‌تر و رهاتر از قبل شده است؟ از جمله اثرات این نوع تمرین‌ها، سلامت و سرزندگی بیشتر پوست است.

### ● هشتم. تمرین‌های درازکش (خوابیده)

در هنگام انجام تمرین‌ها، وضعیت درازکش از اهمیت خاصی برخوردار است. زیرا در این حالت فشار حاصل از نیروی جاذبه زمین از بین می‌رود. این وضعیت جنبه‌ای واپس‌گرا (بازگشتی) نیز دارد زیرا در خود نشانه‌ای از بازگشت به وضعیت بدنی بچه کوچک را داراست که این امر دست‌کشیدن از کنترل<sup>(۱)</sup> را آسان‌تر می‌کند.

در وضعیت پایمای درازکش، در حالتی که زانوها خم هستند و بازوها در کنار بدن‌تان قرار دارند طاقباز طوری دراز می‌کشید که کف پاهایتان به فاصله ۴۰ سانتی‌متری از یکدیگر صاف روی زمین قرار داشته باشند. برای انجام این‌گونه تمرین‌ها باید یک زیرانداز یا بالش ابری روی زمین قرار داشته باشد. سر‌تان را تا حد امکان به‌طرف عقب بکشید تا نتوانید بدن‌تان را ببینید و در نتیجه آن را کنترل کنید.

### تمرین ۶۴: تنفس پایه‌ای

شکم‌تان را تا حد امکان بیرون بدهید و سعی کنید به‌سوی ناحیه زیر شکم تنفس کنید. هر دو دست‌تان را به نرمی روی شکم بگذارید و بالا و پایین رفتن دیواره شکم‌تان را در حین دم و بازدم احساس کنید. این کار را به مدت یک دقیقه انجام دهید ولی خود را مجبور به نفس‌کشیدن نکنید.

- آیا شکم‌تان هنگام دم به‌طرف بالا و در حین بازدم به‌طرف پایین حرکت می‌کرد؟ اگر چنین نبوده باشد، تنفس شکمی نکرده‌اید.

- آیا در گلو، سینه و دیافراگم‌تان<sup>(۲)</sup> احساس گرفتگی و انقباض می‌کردید؟

- آیا پاهایتان مرتعش می‌شدند؟ اگر این تمرین را بعد از انجام دادن کلبه تمرین‌های قبلی انجام دهید احتمال وقوع این رویداد هست. زیرا در این صورت پاها دارای بارانرژی زیادی هستند.

۱. فرد بزرگسال، به دلیل مشکلات سنی و درگ خود از مسائل، گاه به دشواری قادر است از کنترل کردن دائمی کلبه امور دست بکشد و به همین دلیل، رها کردن خود برایش کار آسانی نیست. وضعیت درازکش به فرد کمک می‌کند که به حس کودکی خود باز گردد و تا حدی از نگرانی‌ها و مشغله‌های ذهنی خود دست بکشد.

۲. یا حجاب حاجز، یعنی همان لایه عضلانی افقی میان بخش تحتانی قفسه سینه و ناحیه شکم.



تصویر ۴۰: تنفس پاهای

#### تمرین ۶۴: ارتعاشات پا

این، تمرین ساددای برای به لرزش درآوردن پاها است. این لرزش در اثر کشش و آرمیدگی عضلات زردپی زانو به وجود می‌آید. همان‌طور که طاقباز دراز کنید دایره‌ها را در هوا بلند کنید، ولی زانوهایتان را قفل نکنید. با زانو اندکی خمیده، موج پاها را خم و با پاشنه پاها که موازی سطح زمین هستند، به طرف بالا فشار وارد کنید. اگر لازم می‌دانید زانوهایتان را بدون آن‌که قفل کنید کشش دهید و خم کنید تا ارتعاشات را به جریان اندازید. با آرامش نفس بکشید و اجازه دهید پاها به مدت یک دقیقه مرتعش شوند. به تصویر ۴۱ نگاه کنید.



تصویر ۴۱: ارتعاش پا. به تصویر ۱۰ نیز نگاه کنید.

### تمرین ۶۴ الف) تمرین ۶۴ نوع دوم

درست مثل تمرین قبل عمل کنید ولی این بار انگشتان پاهایتان را با دستها محکم نگه دارید

### تمرین ۶۵: شل کردن مچ پاها

مثل تمرین قبل پاها را بالا نگه دارید و قسمت تحتانی آنها را چندبار کشش دهید و خم کنید. بخش تحتانی پاها را در یک حرکت دایره‌ای بچرخانید. این کار را ابتدا با چرخاندن دوبا به طرف هم شروع کنید و چند دایره بسازید. همین کار را در جهت عکس نیز انجام دهید. سپس کف پاها را صاف روی زمین قرار دهید. یکی از پاها را کششی دهید و مچ آن را با قدرت تکان دهید همین عمل را با پای دیگر تان نیز انجام دهید.

### تمرین ۶۶: قوس دادن به کمر

در شرایطی که بازانوهاى خم دراز کشیدهاید و کف پاهایتان صاف روی زمین قرار دارند، یک پتوی لوله‌شده را زیر محل اتصال کمر به باسن قرار دهید. مراقب باشید که باسن تان در تماس با زمین باقی بماند. عمیق و با آرامش به طرف شکم نفس بکشید. اجازه دهید که سر تان روبه عقب قرار گرفته باشد. تا زمانی که احساس درد نمی‌کنید در همین حالت باقی بمانید.



نصوب ۴۴: دراز کشیدن روی پتوی لوله‌شده

● آبا هنگام آغاز تمرین در ناحیه تحتانی کمر تان احساس درد می‌کردید؟ اگر چنین بوده باشد، در این ناحیه از کمر تان گرفتگی و انقباض وجود دارد. این، مشکل افراد زیادی است.

- آیا قادر بودید باسن‌تان را روی زمین نگه دارید؟ در صورت خشک و منقبض بودن ناحیه پایین کمر، قادر به انجام این کار نخواهید بود.
- آیا قادر بودید خود را به دست درد بپارید؟ اگر بتوانید چنین کنید متوجه خواهید شد که درد از بین می‌رود.



تمرین ۴۳: قوس به سوی دیگر

#### تمرین ۶۷: قوس به سوی دیگر

پتوی لولم‌شده را زیر باستان قرار دهید و زانوها را تا سینه بالا بکشید. بازوهایتان را روی زانوها بگذارید و اجازه دهید که قسمت تحتانی کمرتان خود را به سمت جلو قوس دهد. متوجه خواهید شد که انجام این تمرین بعد از تمرین‌های قبلی بسیار آرامش‌بخش است.

#### تمرین ۶۸: با باسن به زمین گویدن

این تمرین را در همان وضعیت درازکش، با زانوهای خمیده و کف پاها صاف بر زمین انجام دهید. پتوی تاشده‌ای را زیر باسن‌تان قرار دهید. باسن‌تان را روبه بالا، یعنی بالای پتو بیاورید و بگذارید با چنان قدرتی روی پتو به زمین بیفتد که نوعی شوک خفیف در بدن‌تان جریان یابد. این عمل را چندمرتبه تکرار کنید تا باسن‌تان شل شود. البته می‌توانید این تمرین را به عنوان تمرین ابرازی نیز انجام دهید و در همین حال از صدای‌تان نیز استفاده کنید. این تمرین ابرازی را در فصل بعد شرح خواهیم داد.



### تمرین ۶۹: کشش قسمت داخلی ران‌ها

این تمرین را در همان وضعیت تمرین قبل که باسن روی پتوی لول‌شده قرار داشت انجام دهید. هر دو پا را تا حد امکان به طرفین بکشید. پتو را از دو طرف با هر دو دست محکم بچسبید. پاشنه‌ها را به طرف بالا فشار دهید.



### تمرین‌های ابرازی

این تمرین‌ها به این دلیل آن طراحی شده‌اند که به افراد در ابراز کردن احساساتشان کمک کنند. در حالی که نقش «تمرین‌های استاندارد» برقرار ساختن ارتباط با بدن و آرامش بخشیدن به خود بدون هرگونه تخلیه هیجانی است. جلوگیری از ابراز کردن احساسات، به از دست دادن احساس می‌انجامد و از دست دادن احساس یعنی از دست دادن سرزندگی. همان‌طور که اندیشه‌ها عامل حیات ذهن هستند، احساسات نیز عامل سرزنده بودن بدن‌اند.

کودکان برای تطبیق خود با شرایط خانه و خانواده، بسیاری از احساسات خود را سرکوب می‌کنند. آنها شروع می‌کنند تا از ابراز ترس، خشم، اندوه و شادی خود جلوگیری کنند. زیرا تصورشان این است که پدر و مادر توان مقابله با این‌گونه احساسات آنها را ندارند. بی‌امد این امر آن است که آنها یا مطیع و توسری‌خور، یا عصیانگر و خودسر می‌شوند که البته هیچ‌یک از این دو حالت، ابراز احساسات واقعی نیست. عصیانگری معمولاً ماسکی است که نیازهای فرد را در زیر خود پنهان کرده و مطیع بودن، غالباً نشانه انکار خشم و هراس فرد است.

احساسات به‌صورت تکانش یا حرکات بی‌مقدمه و خودجوش، از هسته درونی فرد بیرون می‌زنند. برای سرکوب ساختن این احساسات لازم است که فرد از سرزنده بودن یا تحرک بدن خود بکاهد یا حتی مانع از آن شود. بنابراین تلاش در جهت سرکوب یک احساس، خودبه‌خود باعث کاهش همه احساسات دیگر نیز می‌گردد<sup>(۱)</sup>. اما تا زمانی که در بدن حیات جریان دارد، توانایی احساس کردن نیز وجود دارد.

---

۱. به قول معروف، سرکوب غم عمیق منجر به سرکوب شادی نیز می‌گردد، با این‌که «تا غمت را احساس نکنی، نمی‌توانی لذت را هم احساس کنی».

کار کردن روی ابراز احساسات در جلسات درمانی، در یک گروه تمرینی بیوانرژتیک یا به تنهایی در خانه، به فرد کمک می‌کند تا با بعضی از احساسات سرکوب‌شده در شخصیت خود ارتباط برقرار کند. در این جاسوال مهم آن است که: اگر این احساسات به کمک کار بدنی به سطح بیابند و آشکار شوند، آیا فرد قادر خواهد بود با آنها برخورد درستی بکند؟ همیشه این خطر وجود دارد که نتوانیم به صورتی بدجا با این احساسات خود مواجه شویم. ولی انسان به‌طور غریزی دارای یک مکانیسم امنیتی وجودی است، به این صورت که بیشتر افراد به‌طور خودبه‌خود اجازه نمی‌دهند که احساسات پنهانشان بیش از آن حدی که توانایی مقابله با آن را دارند آشکار شود. عامل امنیتی دوم، تحت درمان بودن است. زیرا یک روان‌درمانگر قابل، به فرد کمک می‌کند تا احساساتی را که برایش جدید یا ترس‌آفرین هستند تحت کنترل قرار دهد و با آنها برخورد صحیحی پیشه کند. چنین درمانگری می‌تواند به فرد کمک کند تا ریشه احساساتش را درک کند و بدین ترتیب مانع از آن شود که این احساسات باعث آزار او گردند.

یک احساس، زمانی آزاردهنده و مشکل‌آفرین است که در وضعیت یا بخش خاصی از زندگی فرد آشکار گردد ولی در شرایط یا بخش دیگری از زندگی او ابراز شود. مثالی که در این مورد می‌توان زد، مردی است که در محیط کار توسط رئیس تحقیر شود ولی نتواند یا جرأت نکند که کینه و نفرتش را همان‌جا نشان دهد و بعد (اغلب به‌طور ناخودآگاه) به جای آن، در خانه بچه‌هایش را کتک بزند. احساساتی که در دوران کودکی برانگیخته می‌شوند اغلب در دوران بزرگسالی با پیامدهای مخربی برای تمام افراد درگیر در آن مسأله، دیگر بار به صورت آزاردهندگی به جریان می‌افتند. زنی که در کودکی به علت بی‌تفاوتی‌های اولین مرد زندگی - یعنی پدرش - نسبت به خود کینه به دل گرفته، ممکن است بعدها این احساس کینه و نفرت را به گردن مرد بعدی زندگی خود یعنی شوهرش بیندازد و ناراحتی‌های خود را سر او خالی کند.

ابراز کردن یک احساس در شرایط کنترل‌شده یک جلسه درمانی یا یک گروه تمرینی، معمولاً هیجان و تحریک را تا حدی تخلیه می‌کند که بقیه احساسات باقی مانده قابل کنترل باشند. در زیر مثالی می‌زنیم که چگونه می‌توانید تخلیه هیجانات را در خانه و به تنهایی نیز انجام دهید. برای خیلی از سرپرستان خانوادها، یأس و ناامیدی مربوط به زندگی روزانه غیر قابل تحمل است. آنها غالباً این خشم خود را بر سر بچه‌ها که نه مسؤول این ناراحتی‌ها هستند و نه می‌توانند در حل این مشکلات کمکی بکنند، خالی می‌کنند. مادرانی که تحت درمان بیوانرژتیکی بوده‌اند، متوجه می‌شدند که می‌توانند خشم یا آزرده‌گی‌شان را بدون خالی کردن بر سر این بی‌گناهان،

به‌وسیله تمرین‌های مختلفی همچون با راکت تنیس روی تخت اتاق خواب خود کوبیدن، خالی کنند. وقتی که آنها احساس موجود خود را تخلیه می‌کنند، رفتارشان معقول‌تر می‌شود. بدین ترتیب آنها مانع از این می‌شوند که به دلیل تلاش بیش از حدی که برای فرو دادن خشم خود به عمل می‌آورند، بی‌نهایت عصبی شوند. تمرین نامبرده در بالا که با راکت تنیس انجام می‌شود، یکی از تمرین‌های استاندارد بیوانرژتیک است. یکی از بهترین توصیه‌های بیوانرژتیک آن است که به جای خودخوری یا فریاد کشیدن بر سر بچه‌ها، احساس خود را به‌وسیله با مشت یا راکت تنیس روی تخت خواب کوبیدن، تخلیه کنید.

### تمرین ۷۰: لگدزدن از محل لگن

این تمرین نیز در همان وضعیت دراز کشیده قبل انجام می‌شود. در حالی که با دستانتان پتویی را که زیر باسن‌تان لوله شده محکم نگه داشته‌اید، زانوها را تا سینه بالا بیاورید و با پاشنه پای چپ به سمت روبرو لگد بیندازید. سپس این پا را سر جایش برگردانید و با پاشنه پای راست لگد بیندازید. این عمل را چندبار تکرار و پاها را نوبتی عوض کنید. لگدزدن باید در یک خط راست به‌طرف جلو و نه به‌طرف بالا صورت گیرد.



نصیر ۴۴: از روی پتوی لوله شده لگدزدن

- آیا توانستید از ناحیه لگن لگد بزنید و نه از زانو؟ برای آن که حرکت ضروری لگن انجام شود باید زانو را کاملاً به‌طرف سینه بیاورید.
- آیا احساس کردید که دلتان می‌خواست بگویید «خفه شو»؟ هنگامی که این‌گونه کلمات را به کار می‌برید، تمرین به «تمرین ابرازی» تبدیل می‌شود.

## تمرین ۷۱: دست دراز کردن

وضعیت بدن در این تمرین، شبیه به اولین تمرین بخش «تمرین های درازکش» یعنی تمرین شماره ۶۳ یا «تمرین تنفسی» است. در این تمرین هر دو بازو و تان را طوری به طرف بالا بکشید که گویی نوزادی هستید که دستش را به طرف مادر دراز می کند. سعی کنید با هر بار نفس کشیدن، بازوهایتان را هر چه بیشتر بکشید.

- آیا می توانید احساس کنید که جلوی خودتان را می گیرید و خود را با تمام وجود رها نمی کنید؟
- آیا بازوهایتان به نشانه «بی فایده است، نمی شود» پایین می افتند؟
- آیا احساس می کنید که دست را به طور کامل دراز می کنید؟

## تمرین ۷۲: غنچه کردن لب ها

بایستید و اجازه دهید که بازوهایتان در کنار بدنتان آویزان باشند، سپس لبها را چنان به طرف جلو بکشید که انگار مثل تمرین ۶۲ در بخش قبل، می خواهید به چیزی مک بزنید. به تصویر ۳۹ نگاه کنید. بگذارید دهانتان باز و آرواره تان شل و آویزان باشد. لبها را برگردانید و بعد آن را دوباره با همان حرکت قبلی به طرف بیرون بکشید.

- آیا هنگامی که لبانتان را غنچه می کنید آرواره تان به حالت هیجان انگیزی به طرف جلو می آید؟
- وقتی که لبانتان را غنچه کرده اید می توانید به آسانی و عمیقاً به نفس کشیدن ادامه دهید؟
- آیا لبهایتان مرتعش می شوند یا به لرزه می افتند؟
- آیا انجام این تمرین در شما احساس طلب و آرزو را زنده می کند؟

در صورتی که فرد در حین انجام حرکت صدایی متناسب با تمرین از گلو خارج کند، بسیاری از «تمرین های استاندارد» فصل ۸ به «تمرین ابرازی» تبدیل می شوند. مثلاً زمانی که موقع انجام تمرین کشش بازوها «مامان» یا «بابا» بگویید حالت ابرازی و گاهی حتی بار عاطفی شدیدی پیدا می کند. در جلسات معارفه بیوانترژیکی که برگزار می کنیم و در آن اغلب بیش از ۳۰ نفر حضور دارند تمرین «دست دراز کردن به طرف پدر و مادر» خیلی ها را به گریه می اندازد. بیشتر مردم جامعه ما آرزوی نسبتاً قوی و سرکوب شده ای برای نزدیک کردن به پدر یا مادرشان دارند که در کودکی قادر به بیان و ابراز آن نبوده اند. این آرزو اگر خیلی شدید سرکوب نشده باشد اغلب هنگامی که بدن به وسیله تمرین های مختلف ذکر شده به حرکت درمی آید و به وسیله تنفس صحیح، شارژ و پر از انرژی می شود، به سطح می آید.

قبلاً گفتیم که چگونه با «خفه شو» گفتن در حین «تمرین لگدزدن»، فرصتی برای ابراز خویشتن فراهم می‌شود. در صورتی که کسی بتواند توسط انجام یک تمرین، احساسی را زنده و بعد آن را به وسیله کلمات ابراز کند، کل این روش می‌تواند بسیار اثرگذار و پرمعنا شود.

### تمرین ۷۳: به تخت لگدزدن

این تمرین را در روی تختی که انتهای آن آزاد و بی دیواره است یا روی یک تشک یا تکه ابری که روی زمین قرار دارد انجام دهید. با پاهای کشیده روی آن دراز بکشید. پاهای یکی یکی به نوبت بلند کنید و بگذارید که با قدرت به حالت لگدزدن روی تشک فرود آید. نه تنها پاشنه‌ها بلکه تمام پا باید تشک را لمس کند. پاهای آنه خشک و شق و رق، ولی تا حد امکان صاف نگه دارید. با



نمونه ۴۵: لگدزدن

ریتم منظم و در هر نوبت با یکی از پاهای تخت لگد بزنید: به این صورت که با بالا رفتن یک پا، پای دیگر فرود بیاید. سعی کنید حرکت به جای زانو، از لگن شروع شود. برای این کار اجازه دهید تا پایتان قبل از لگدزدن تا حد ممکن بالا بیاید تا این که زانویتان خم نشود. در هر بار لگدزدن، از تعادل و با صدای بلند بگویید «نه». حالا در حالی که پشت سر هم و با صدای بلند می‌گویید «نه»، چند لگد بزنید.

- آیا به نظر می‌رسید لگدهایتان اثربخش بودند یا این‌که احساس ناتوانی می‌کردید؟
- آیا تن صدایتان قاطع بود یا بیمناک و مردد؟
- آیا توانستید همچنان به شدت به لگزدنتان ادامه دهید یا آن‌که از یک تلاش اولیه، از شدت آن کاسته شد؟
- آیا هماهنگی منظمی میان ابراز کلامی و حرکت‌تان وجود داشت؟

#### تمرین ۷۳ الف) تمرین ۷۳ نوع دوم

این بار به جای «نه» از لغت «چرا» استفاده کنید. این لغت برای خیلی از افراد بیش از لغت «نه» معنا دارد. شاید به این دلیل که احتمالاً در دوران کودکی از اطرافیان خود شنیده‌اید که حق ندارند نسبت به او امر پدر و مادرشان تردید به خود راه دهند. سعی کنید صدای «چرا» گفتنتان را در حین لگزدن، طولانی کنید. شاید متوجه شوید که صدایتان خودبه‌خود به فریاد تبدیل می‌شود و این زمانی است که احساس به اوج خود می‌رسد، و بعد از آن احساس سبکی و آرامش خواهید کرد.

#### تمرین ۷۴: به طور منظم لگزدن

این تمرین کمابیش نوعی «تمرین ابرازی» محسوب می‌شود، زیرا فاقد ابراز کلامی است. هدف این تمرین شناسایی پا به عنوان عضوی است که برای ابراز خویشتن فرد به کار می‌رود. انجام این تمرین به قوی‌تر شدن پاهای کمک می‌کند و آنها را شارژ و پرانرژی می‌سازد. این تمرین در بهبود تنفس نیز نقش دارد. درست مثل تمرین قبل به‌طور منظم لگد بزنید و تعداد لگدها را بشمارید. لگد با هر یک از پاهای، یکی حساب می‌شود. به‌طور منظم، هر تعداد که می‌توانید لگد بزنید. مرز حداکثر را عدد ۶۰ قرار می‌دهیم (این تعداد کم است). تمرین را دوبار انجام دهید. روز بعد نیز همین تمرین را انجام دهید و سعی کنید که این بار ۱۰ لگد بیشتر از روز قبل بزنید. اگر ۱۰ تا به‌منظرتان زیاد است، ۵ تا هم کافی است. سعی کنید که هر روز یا یک‌روز در میان تعداد لگدها را زیاد کنید. وقتی که تعداد آن به ۲۰۰ رسید کافی است. انجام این تمرین برای افراد کهنسال دشوارتر است. چون پاهایشان سفت‌تر و کم حرکت‌تر، و ماهیچه‌هایشان کمتر انعطاف‌پذیر است. به‌منظر می‌رسد که انگار پیری اول در پاهای آغاز می‌شود. اگر این تمرین را مرتباً انجام دهید به پاهایتان کمک می‌کنید تا انعطاف‌پذیرتر و سرزنده‌تر باقی بمانند. این یکی از تمرین‌هایی است که مراجعان تحت‌درمان بیوانرژتیک تشویق می‌شوند آن را در خانه انجام دهند و به همین دلیل نیز در بخش «تمرین‌های خانه» در فصل ۱۳ ذکر شده است.

### تمرین ۷۵: کوبیدن با بازوها

این تمرینی است بسیار ساده. در حالی که زانوها خم هستند و کف پاهایتان صاف روی تشک قرار دارند دراز بکشید. دست‌ها را مشت و بالای سرتان بلند کنید. سپس مشت‌ها را در کنار بدنتان روی تشک بکوبید و باز زدن هر ضربه بگویید «نه». تمرین را چند مرتبه تکرار کنید.

● آیا حس می‌کردید که ضربه‌ها مؤثر بودند؟ «نه» گفتنتان متقاعدکننده بود؟

● آیا احساس می‌کردید که حق «نه» گفتن دارید؟

### تمرین ۷۵ الف) تمرین ۷۵ نوع دوم

حرکات تمرین ۷۵ را تکرار کنید. ولی به جای «نه» بگویید «نمی‌خواهم». این ابراز قوی‌تری است که در آن قدرت‌های فرد، بیشتر به فعلیت می‌رسند.

### تمرین ۷۶: حمله خشم

این تمرین را نباید هنگامی که تنها هستید انجام دهید. همچنین نباید آن را در گروه تمرینی مورد استفاده قرار دهید، مگر آن که شرکت‌کنندگان در گروه تجربه قابل ملاحظه‌ای در زمینه بیوانرژی‌تیک داشته باشند. ما آن را به این دلیل در جلسات درمانی به کار می‌بریم تا به فرد کمک کنیم که دست از کنترل دائمی بکشد و خود را رها کند. این تمرین چه از نظر هیجانی و چه از نظر فیزیکی، تمرینی بسیار قوی است. ما آن را به مطالب این قسمت از کتاب اضافه می‌کنیم تا تصویری دقیق‌تر از دامنه تمرین‌های ابرازی به دست دهیم. این تمرین مشکل نیست، ولی اگر فرد خیلی خود را تحت کنترل داشته باشد احتمال دارد که دچار سرگیجه شود.



تصویر ۴۶: حمله خشم



روی تشکی بر روی زمین یا تخت دراز بکشید. زانوها را طوری خم کنید که کف پاهای صاف روی زمین قرار گیرند. سپس با زانوهای خمیده، با قسمت تحتانی هر پا به نوبت روی تشک بکوبید. زانوهایتان را طوری کاملاً به طرف بدنتان بگردانید که به جای حرکت زانو، حرکت لگن انجام دهید. این عمل را مدتی ادامه دهید و سپس متوقف کنید.

دوباره شروع به کوبیدن پاهای بکنید ولی این بار با مشت‌هایتان نیز به نوبت روی تشک بکوبید. سپس از بازوها و بقیه قسمت‌های پا هم استفاده کنید. سپس روش ذکر شده را تکرار کنید. ولی این بار اجازه دهید سرتان هم همراه با حرکت بدن به راست و چپ بچرخد. در حین انجام حرکت با صدای بلند و مصراغه فریاد بزنید «نمی‌خواهم».

کلید طلایی انجام این تمرین به صورتی مؤثر، هماهنگی میان بازوها، پاهای و سر است. اگر تمرین درست انجام داده شود، بدن همچون یک کل و واحد منجمد حرکت می‌کند. بازو و پای چپ با هم حرکت می‌کنند، یعنی همزمان به تشک ضربه می‌زنند. سر به جای آن که از جهت ضربه دور شود به آن سمت برمی‌گردد. اگر بازوی چپ با پای راست حرکت کند مثل این است که فرد اهداف ضد و نقیضی دارد. وقتی که تمرین به‌طور صحیح انجام گیرد، بدن خود را شبیه به یک فرفره پیچ و تاب می‌دهد و مشاهده کردن آن جالب است. باور نکردنی است که اگر تمرین را به‌خوبی انجام دهید، اصولاً احساس سرگیجه نخواهید کرد. زمانی حالت سرگیجه به‌وجود می‌آید که خود را آزادانه و به‌طور کامل به دست حرکت نسپارید. در چنین حالتی، نوعی مقاومت ناخودآگاهانه نسبت به ابراز خویشتن وجود دارد.

**تمرین ۷۷:** با بازوها و لب‌ها، خود را جلوکشیدن و دست را دراز کردن  
در این تمرین، فرد احساس یک نوزاد را به هنگامی که هوای مادرش را می‌کشد، تجربه می‌کند. اگر فرد در همین حین، لغت مملمان را به کار ببرد و همان آرزو زنده شود، تمرین حال و هوایی بسیار عاطفی پیدا می‌کند.

با زانوهای خم و درحالی که کف پاهای صاف روی زمین هستند، دراز بکشید عمیقاً و به آسانی تا منطقه شکم تنفس کنید دست‌ها را به طرف بالا بلند کنید و لب‌ها را درست مثل تمرین ۳۹، غنچه کنید بعد بگویید «ممان» و ببینید که چه میزان قادرید احساس خود را به وسیله بازوها و صدایتان منتقل کنید.

- آیا در خود متوجه هیچ نوع حالت محافظه کارانه و پس کشیدن نسبت به احساسات شدید؟
- آیا احساس شرم می‌کردید؟ آیا هنگامی که همچون کودکی بدنتان را کشش دادید، احساس بچه گانهای به شما دست نداد؟ به‌خاطر داشته باشید که همه ما در قلمبان کودکی بیش نیستیم و پدر و مادری داشتیم که در قلمبان همیشه به آنها دلبسته خواهیم ماند.

● آیا این حالت کشتش دادن به بدن، نوعی احساس غم و اندوه را در شما زنده نکرد؟ آیا در چنین حالتی می‌توانید گریه کنید یا این‌که احساس می‌کنید که انگار گلویتان گرفته است؟

#### تمرین ۷۸: تقاضا و ادها کردن

به‌جای آن‌که مثل تمرین قبل بدن‌تان را کشتش دهید، دست‌ها را مشت کنید و آنها را جلوی‌تان نگه دارید. هر دو مشت را با قدرت زیاد تکان دهید و سؤال کنید «چرا»، «چرا نبودی؟»، «چرا من برایت مهم نبودم؟». می‌توانید هر جمله دیگری را هم که به‌منظر‌تان مناسب می‌آید به کار ببرید.

● آیا در کلام‌تان احساس هیجان هویدا بود؟ جواب «نه» به این سؤال بدان معناست که به بهانه این‌که شرایط مساعد نیست یا این‌که احساس انجماد و بی‌احساسی می‌کردید، جلوی خودتان را گرفته‌اید.

#### تمرین ۷۹: ابراز خشم

همه افراد باید قادر باشند در صورت لزوم، عصبانیت خود را آزادانه به صورت فیزیکی ابراز کنند. بیشتر مردم آن قدر از خشونت می‌ترسند که تا وقتی خشونت آنها به حد مرگ نرسیده باشد، نمی‌توانند آن را به‌صورت فیزیکی ابراز کنند. دریغ است که در فرهنگ ما، تابویی برضد «زدن» وجود دارد، زیرا به همین دلیل، بی‌گناهان بسیاری مورد ظلم زورگویان قرار می‌گیرند.

جلوی تخت‌تان بایستید. بهتر آن است که تخت، تشک ابری داشته باشد تا آن‌که به تخت و به خودتان آسیبی وارد نکنید. در صورتی که شانه‌هایتان دچار انقباض و گرفتگی باشند، انجام این تمرین برایتان ضروری است. زیرا علت عمده گرفتگی شانه، ناتوانی در ضربه‌زدن با بازوهاست. این تمرین انواع مختلفی دارد.

با ران‌های کمی خمیده طوری بایستید که پاهایتان تقریباً ۴۵ سانتی‌متر با یکدیگر فاصله داشته باشند. دست‌ها را مشت کنید و آنها را بالای سر‌تان بلند کنید. آرنج‌ها را بالا بیاورید و آنها را تا حد امکان دور از هم بکشید. سپس با قدرت ولی با آرامش و بدون تقلای زیاد برای انجام حرکت، روی تخت بکوبید. هر لفتی را که می‌تواند بیان‌کننده احساس خشم باشد، مورد استفاده قرار دهید. می‌توانید از لغت‌هایی همچون «نه»، «نمی‌خواهم»، «راحتم بگنار»، «بروگم شو»، یا «ازت متنفرم» استفاده کنید.

● آیا احساس می‌کنید ضربه‌هایتان مؤثرند یا آن‌که بی‌جان و ناتوانند؟

● آیا حین انجام این تمرین، دچار هیجان خاصی می‌شوید؟ برای مفید واقع شدن این تمرین، ضرورتی ندارد که دست‌خوش احساس شدیدی شوید.

- آیا از توانایی خود در انجام اعمال خشن واهمه دارید؟ اگر چنین است، با انجام مکرر این تمرین، ترستان کاهش می یابد و قدرت کنترل بیشتری بر خشمتان پیدا می کنید.



تصویر ۹۷: با مشت کوبیدن

- تمرین ۸۰: استفاده از راکت برای ابراز خشم  
در این تمرین، به جای مشت از راکت استفاده می شود. راکت به شما قدرتی می بخشد که کمکتان می کند تا بر احساس ناتوانی خود غلبه کنید. راکت را بالای سر ببرید و با سطح صاف آن چندبار روی تخت ضربه بزنید. در همین حال لغاتی را به کار ببرید که خشمتان را بیان کنند. به مخاطر داشته باشید که با این تمرین به کسی آسیبی وارد نمی کنید.

- آیا ضربه زدن، نوعی احساس رضایت در شما ایجاد می کرد؟
- آیا صدای ضربه موجب ترستان می شد؟ این عمل به نظرتان خیلی خشونت آمیز می آمد؟ آیا از این که شاید دلتان بخواهد کسی را بکشید احساس ترس می کردید؟ اگر بتوانید در حالی که بر

تخت ضربه می‌زنید، این احساس را بپذیرید و بگویید «می‌کشمت»، بخشی از جنون آدم‌کشی خود را تخلیه می‌کنید و بر این احساس کنترل پیدا می‌کنید. در آن صورت، احتمال آن‌که این جنون را در شرایط واقعی زندگی تخلیه کنید<sup>(۱)</sup>، کم‌تر می‌شود.



نصیر ۴۸: ضربه زدن با راکت تنیس

#### تمرین ۸۱: به‌طور منظم ضربه زدن

این تمرین را ما خودمان شخصاً انجام داده‌ایم و مراجعان زیادی نیز آن را به‌طور منظم انجام می‌دهند. تمرین نامبرده شبیه به تمرین «لگ‌زدن منظم» است و به تقویت بازوها، پرورش هماهنگی در حرکت بازو، و همچنین به تخلیه انقباضات منطقه شانه کمک می‌کند.

راکت تنیس یا دو مشت‌تان را بالای سرتان بلند کنید و ۲۰ بار به تخت ضربه بزنید. ضربات را باید به‌طور منظم، نه خیلی سریع و نه بیش‌ازحد آرام، بزنید. هنگامی‌که بازوهایتان را به‌طرف عقب می‌برید، رو به داخل نفس بکشید (عمل دم) و وقتی آنها به‌طرف پایین می‌آیند، عمل بازدم

۱. این بار احساسی که از آن به نام «جنون آدم‌کشی» نام برده شده، می‌تواند به اشکال مختلف خودآزارانه یا دیگرآزارانه مثل زدن، فریاد کشیدن، دعواکردن، طعنه‌زدن، افسردگی، انزوا و غیره تخلیه شود.

را انجام می‌دهید و هوا را کاملاً خارج کنید. سپس بازوها را کاملاً به‌طرف پشت سرتان بکشید تا بتوانید بدین‌وسیله حداکثر انرژی را برای ضربه‌زدن فعال کنید. جالب است بدانید که یکی از قوانین معروف مربوط به فعالیت ماهیچه‌ها آن است که: هرچه کشش بیشتر باشد، انقباض حاصل از آن نیز قوی‌تر و مؤثرتر خواهد بود. لازم نیست محکم ضربه بزنید. قدرت ضربه به کشش عضله و به زمان ضربه‌زدن بستگی دارد؛ درست مثل پرتاب تیر از کمان. لازم نیست که برای ضربه‌زدن نیز فشاری وارد آوریم. وقتی کشش عضلانی را به صورت کامل انجام دهید، پس از رهاکردن عضله ضربه خودبه‌خود پدید خواهد آمد<sup>(۱)</sup>. در صورتی که بدون احساس فشار زیاد، قادر باشید ۲۰ ضربه وارد آورید، این تعداد را تا ۴۰ یا ۵۰ عدد افزایش دهید.

### تمرین ۸۱ (الف) تمرین ۸۱ نوع دوم

روش دیگر ضربه‌زدن آن است که به نوبت، و در هر بار با یک بازو به تخت ضربه بزنید. این تمرین نوعی کشش عضلانی در بدن پدید می‌آورد که موجب می‌شود عضلاتی که در تمرین قبل فعال نبودند، فعال شوند. توجه به نکات زیر حائز اهمیت است:

بازویتان را به‌صورت شل و رها نگه‌دارید و هر بار قبل از ضربه‌زدن، آن را کاملاً کشش دهید. درحین کشش عضله، عمل دم و هنگام شل کردن آن، عمل بازدم را انجام دهید. برای آن که به حداکثر انقباض برای ضربه‌زدن دست بیاید، مشت هر دست را کنار گوش سمت دیگر بدن ببرید.

### تمرین ۸۲: خشونت

اصل معنای لغت «خشونت»<sup>(۲)</sup>، در زبان انگلیسی، «حرکت به سمت جلو» است و معنای کاربردی این لغت در این زبان، «رفتن به سوی آنچه طالبش هستی» است. «فرد پرخاشگر» کسی است که در جهت نیل به آرزوهایش گام برمی‌دارد. فقدان خشونت به معنای انفعال، انتظار کشیدن، قدم به جلو نگذاشتن و دست‌دراز نکردن است.

یکی از تمرین‌های مناسب مربوط به خشونت، چلانیدن حوله است. یک حوله حمام نسبتاً بزرگ را بردارید و لوله کنید. سپس آن را با قدرت هرچه تمام‌تر با دو دست بچلانید. هنگام چلانیدن آن بگویید «بده بیا». به پیچاندن و چلانیدن حوله ادامه دهید و همان کلمه را تکرار کنید.

۱. منظور آن است که عملکرد ماهیچه، همچون کشی است که کشیده شده باشد؛ یعنی هر دو هرچه‌قدر کامل‌تر کشیده شوند، قدرت بیشتری پیدا می‌کنند و جمع شدن با انقباض آنها نیز کامل‌تر صورت می‌گیرد. در این حالت، خود قدرت حاصل برای ضربه‌زدن کافی بوده و نیازی به اعمال قدرت اضافی برای ضربه‌زدن وجود ندارد.



تصویر ۴۹: جلادن حوله

- آیا به نقطه‌ای رسیدید که احساس کنید می‌توانید به آنچه طالبش هستید دست پیدا کنید؟
- آیا هر دفعه بعد از آن که درخواستان را مطرح می‌کردید، فشار دستتان بر حوله کم‌تر می‌شد یا این‌که می‌توانستید هر بار با همان قدرت قبلی به فشار دادن آن ادامه بدهید؟
- آیا صدایتان مطمئن و قدرتمند بود؟
- آیا احساس می‌کنید قادرید آنچه را که می‌خواهید به دست بیاورید؟ آیا این احساس دلپذیری نیست؟

هر نوع عمل ابرازی بدان معنا خشونت‌آمیز محسوب می‌شود که «حرکتی است به‌طرف دنیای بیرون از خود، همراه با انرژی یا احساس. ما نباید فقط در چهارچوب علم سیاست، به صورت منفی به مفهوم «خشونت» بیندیشیم. دست دراز کردن برای دریافت عشق با بخشیدن آن نیز عملی خشونت‌آمیز است. اظهار عشق به صورت کلامی، به همان اندازه بیان نفرت نسبت به کسی، عملی خشونت‌آمیز محسوب می‌شود. خشونت، در خود عمل «دست دراز کردن» و «به زبان آوردن» نهفته است و نه در محتوای آن. بنابراین، این‌که فرد احساس کند قادر نیست خود را بیان کند، نشانه انفعال و رخوت اوست. هر نوع عمل مربوط به «ابراز خویشتن» تا حد زیادی به

خشونت مرتبط است. برای آن که فرد بتواند خود را به طور کامل ابراز کند، باید بدن او از تمامی انقباضات، به خصوص آن دسته انقباضاتی که راه خشونت طبیعی انسان را سد می کنند، رها باشد. به دلیل آن که خشونت ما از زمان کودکیمان مسدود شده، رهایی از این سد نیازمند کار و زحمت زیادی است. استفاده مکرر از این تمرین ها می تواند در این راه، پشتیبان خوبی برای شما باشد.



### تمرین‌هایی با چهارپایه بیوانرژتیکی

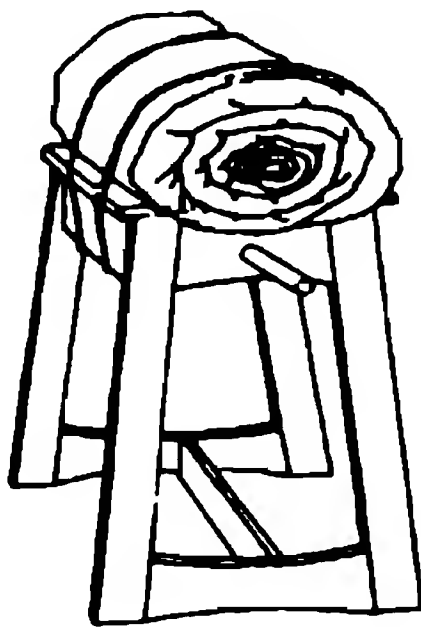
دراز کشیدن بر چهارپایه بیوانرژتیکی، بخش مهمی از کار بدنی در این مکتب است. این عمل به کشش عضلات منقبض پشت، که در غیر این صورت به سختی قابل دسترسی هستند، کمک می‌کند. این نوع تمرین‌ها، بدون تلاش آگاهانه خیلی شدید، به عمیق تر شدن تنفس نیز کمک می‌کنند. اگر روی چهارپایه دراز بکشید و در این وضعیت تنش را، خود را آرام کنید، تنفس شما بدون نیاز به تلاش زیاد، خود به خود عمیق تر می‌شود. به همین ترتیب، خود این وضعیت باعث ایجاد کشش و آزاد شدن عضلات منقبض پشت می‌گردد.

چهارپایه بیوانرژتیکی فعلی، فرم تغییر شکل یافته چهارپایه چوبی آشرخانه است که در آغاز استفاده از این روش، در انجام این تمرین‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت. یک یا دو پتوی خوب لوله شده، محکم به چهارپایه متصل شده است. ما برای این کار از پتوهای سربازی استفاده می‌کنیم. زیرا این گونه پتوها بهتر قابل لوله کردن هستند. ارتفاع خود چهارپایه ۶۰ سانتی متر است و پتوی لوله شده باعث می‌شود تا ۱۶ الی ۲۰ سانتی متر دیگر هم بر این ارتفاع افزوده شود. درست مثل چهارپایه چوبی اولیه آشرخانه، پایه‌ها با فاصله از یکدیگر قرار دارند و برای استحکام بیشتر، به وسیله یک قطعه چوب به یکدیگر متصلند. چنین چهارپایه‌ای در تصویر ۵۰ نشان داده شده است. یک استوانه چوبی به ضخامت ۲/۵ سانتی متر به زیر رویه چهارپایه متصل شده و از دو طرف به اندازه ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر بیرون زده است: این استوانه در واقع دستاویزی است برای آن که توسط آن بتوان از چهارپایه پایین آمد. چهارپایه بیوانرژتیکی را از بعضی فروشگاه‌ها می‌توان خریداری کرد<sup>(۱)</sup> و قیمت آن به جنس چوب و کار انجام شده بر آن بستگی دارد.

۱. در اینجا منظور، بعضی از فروشگاه‌ها در کشورهای غربی می‌باشد.



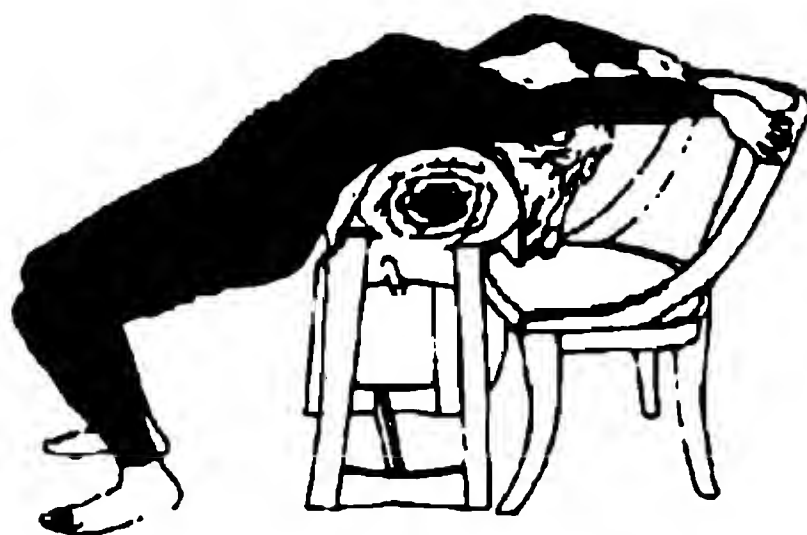
با این چهارپایه می‌توان به روش‌های مختلفی کار کرد. در مهم‌ترین نوع این تمرین‌ها، طوری روی چهارپایه به پشت دراز می‌کشیم که قسمت پایینی استخوان شانه (ترقوه) روی پتو قرار بگیرد. این محل همان ارتفاع نوک سینه‌هاست و همچنین در محلی است که نای به دو شاخه‌ای که به ریه‌ها می‌روند، تقسیم می‌شود. در بیشتر افراد، این نقطه ناحیه‌ای است که انقباضات و گرفتگی‌های زیادی دارد. در حالی که روی چهارپایه دراز کشیده‌اید، دست‌ها را به‌مطرف صندلی‌ای که درست در پشت چهارپایه قرار دارد، دراز کنید.



نصویر ۵۰: چهارپایه ییواترژتکی

### تمرین ۸۳: درازکشیدن روی چهارپایه

برای آن‌که به آسانی روی چهارپایه دراز بکشید، به پشت به‌مطرف چهارپایه بایستید و هر دو دستتان را روی پتوی لولم‌شده در پشت سرتان قرار دهید. سپس آرام‌آرام پشتتان را روی پتو بلغزانید تا کاملاً روی آن قرار گیرد و دستانتان را شل کنید. در این حالت وزنتان روی چهارپایه می‌افتد. سپس بازوهایتان را بلند کنید و آنها را به‌مطرف صندلی‌ای که در پشت سرتان قرار دارد بکشید. زانوها را خم کنید و کف پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید. تا آنجایی که می‌توانید روی چهارپایه دراز بکشید. و اجازه ندهید که این کار در اولین مرتبه تمرین، بیش از ۱ دقیقه طول بکشد. سعی کنید آنچه را که در بدنتان رخ می‌دهد، احساس کنید.



تصویر ۵۱: دراز کشیدن روی چهارپایه

سعی نکنید بعد از بلند شدن، فوراً از چهارپایه پایین بیایید. درست مثل تصویر ۵۲ اول سرتان را بلند کنید و برای حفاظت از آن، دستانتان را پشت سر قرار بدهید. این حالت، استراحتی است که بدون نیاز به منقبض کردن سر، تنفس عمیق‌تر را امکان‌پذیر می‌سازد.



تصویر ۵۲: حالت استراحت

- آیا توانستید دست خود را به صندلی‌ای که در پشت سرتان قرار داشت، برسانید؟ آیا در قسمت بالای پشت‌تان، یعنی محلی که در تماس با چهارپایه بود احساس درد می‌کردید؟
- اگر پشت‌تان خیلی گرفته و منقبض بوده باشد، احتمالاً نتوانستاید تماس پشت‌تان را با صندلی حس کنید؛ در چنین شرایطی، کشش عضله می‌تواند دردناک باشد. معمولاً با تمرین

هرچه بیشتر، تا به آن حد که عضلات پشت خود را شل و رها کنند، درد ناپدید می شود. حتی پس از مدتی، انجام تمرین لذت بخشی نیز خواهد شد.

● اگر دچار بیماری حاد شانه یا ترقوه باشید، احتمالاً برایتان غیر ممکن است که تماس شانه خود را با صندلی پشت سرتان حس کنید. خود را به این کار مجبور نکنید. تمرین را با یک بازو انجام دهید. در تمام موارد تجربیات کاری ما، انجام تمرین های مربوط به شانه ها که در فصل ۸ توضیح داده شدند علاوه بر تمرین های پیشرفته چهار پایه، باعث بهبود چشم گیر در بیماری های حاد مربوط به شانه شده اند.

● آیا در عضلات شکم یا دیافراگم احساس انقباض و گرفتگی خفیف کردید؟ در صورتی که ماهیچه های شکم شدیداً دچار انقباض و گرفتگی باشند، کشش آنها در وضعیت بدنی مربوط به این تمرین می تواند کمی دردناک باشد. البته شل و رها شدن این عضلات در هنگام تنفس عمیق، باعث از بین رفتن این درد می شود.

● آیا در قسمت پایین کمرتان احساس درد کردید؟ این نیز نشانه انقباض و گرفتگی شدید این ناحیه است.

● آیا توانستید تماس کف پایتان را با زمین احساس کنید؟ اگر چنین بوده باشد، احتمالاً به نوعی جاری شدن بار الکتریکی آگاه شده اید که خود را به صورت سوزن سوزن شدن یا نوعی احساس برانگیختگی در پاها نشان می داد. آیا در صورت یا بازوهایتان نیز احساس سوزن سوزن شدن کردید؟

● آیا نفس کشیدن برایتان مشکل بود؟ آیا احساس می کردید گلویتان گرفته است؟ این نشانه آن است که به طور ناخود آگاه مانع از تنفس عمیق خود می شوید. با ایجاد صدایی از گلو در هنگام بازدم، می توانید تاحدی بر این مشکل غلبه کنید. جلوگیری از نیاز ناگهانی به گریه کردن می تواند باعث ایجاد حس خفگی شود. اگر چنین کششی به گریستن را احساس کردید، سعی کنید جلوی آن را بگیرید و این اشک را بیرون بریزید.

در حالی که هر بار سعی می کنید بازوهایتان را بیشتر و بیشتر به طرف عقب کشش دهید، به جلو و عقب تاب بخورید. هنگامی که احساس کردید ماهیچه های تان تاحدی شل شده اند، سعی کنید پشتی صندلی را به مدت ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه محکم نگه دارید. در حالی که دست هایتان پشت سرتان قرار دارد، دوباره در حالت استراحت ایستاده و مدت کوتاهی به آرامی و به صورت سطحی نفس بکشید. موقعی که تصمیم می گیرید از چهار پایه پایین بیاید (در هر بار نباید بیش از ۲ دقیقه روی آن باقی بمانید)، دست هایتان را روی پتو یا محل های اتکا بگذارید و بدین ترتیب پایین بیاید.

### تمرین ۸۳ الف) تمرین ۸۳ نوع دوم

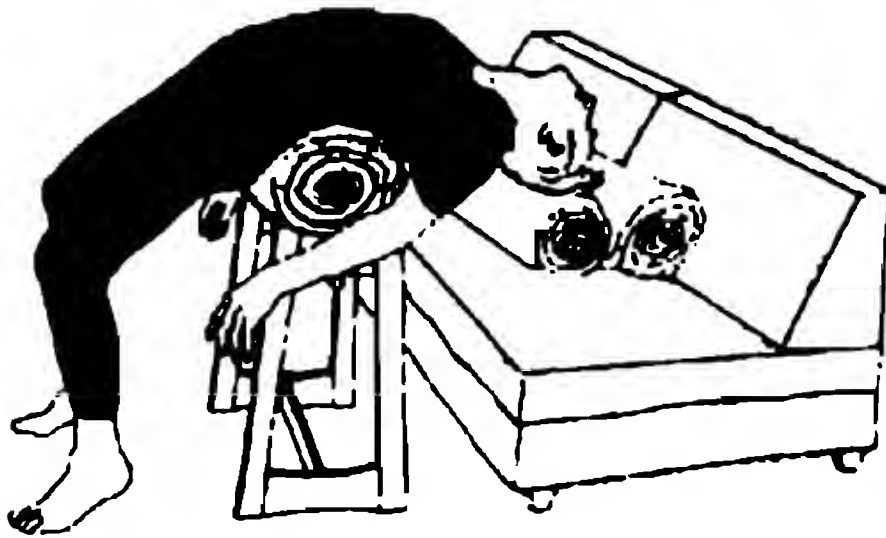
در صورتی که انجام یا حفظ وضعیت بدنی ای که در تمرین ۸۲ شرح داده شد، برای مدتی بیش از چند ثانیه برایتان مشکل باشد، انجام یک «تمرین تاب‌خوردنی» را برای کاهش انقباضات توصیه می‌کنیم.

همچنان که به پشت روی چهارپایه دراز کشیده‌اید، دستانتان را بالا نگه دارید. دست‌ها را تا حدی که برایتان میسر است به‌طرف عقب بکشید و بعد آنها را دوباره بالا بیاورید. اجازه دهید که سرتان حرکت بازوها را دنبال کند. بدین ترتیب، پشت تنها یک فشار و انقباض موقت را تحمل می‌کند و دیگر لازم نیست فشار و انقباض دائمی مربوط به تمرین قبل را متحمل شود.

تمرین شماره ۱ (تمرین پایه‌ای برای ایجاد لرزش و اتصال به زمین) را تکرار کنید پس از آن که به یکی از روش‌های نامبرده روی چهارپایه دراز کشیده‌اید، باید وضعیت بدنی‌تان را برعکس کنید و به شکم روی آن دراز بکشید. این کار را به‌وسیله انجام اولین تمرینی که آن را «خم‌شدن به‌طرف جلو» (تمرین شماره ۱، تصویر ۲ کتاب) نامیدیم، انجام دهید. شاید متوجه شده باشید که در کلیه تمرین‌های بیوانرژتیکی، پس از انجام حرکتی در یک جهت، حرکت در جهت عکس آن نیز انجام می‌شود. این امر موجب افزایش انعطاف‌پذیری بدن و در نتیجه انعطاف‌پذیری شخصیت می‌شود.

### تمرین ۸۴: وضعیت‌های مختلف بدنی روی چهارپایه

از چهارپایه بیوانرژتیکی برای کشش و شل کردن کلیه عضلات پشت استفاده می‌شود. در تمرین ۸۲ و ۸۳ الف، فشار بر فوقانی‌ترین قسمت پشت متمرکز بود. ولی تنها با کمی بالا یا پایین‌تر دراز کشیدن روی چهارپایه، می‌توان فشار وارد شده را بر دیگر نقاط پشت متمرکز کرد. اگر طوری روی چهارپایه دراز بکشید که پتوی لولم‌شده در وسط پشت‌تان قرار گیرد، انقباض بر عضلات این ناحیه و بر پرده دیافراگم که به مهره‌های میانی پشت متصل است، متمرکز می‌شود. برای آن که هنگام تکیه کردن به‌طرف عقب احساس امنیت کنید، می‌توانید چهارپایه را کنار یک تخت قرار دهید. همان‌طور که در تصویر شماره ۵۳ مشاهده می‌کنید، چهارپایه را کنار تخت بگذارید. دست‌ها را روی چهارپایه در پشت سرتان بگذارید و اجازه دهید که منطقه میانی پشت‌تان روی پتوی لولم‌شده قرار گیرد.



تصویر ۵۴: قسمت تحتانی کمر روی چهارپایه

اگر انقباض بهمنظرتان بیش از حد است، به وضعیت استراحت که در بالا ذکر کردیم بازگردید. بعد سعی کنید دوباره روی چهارپایه دراز بکشید. از آن جایی که انقباض نشانه ترس است، متوجه می شوید که در صورت عادت کردن به تمرین، انجام آن برایتان آسان تر می شود. اگر می توانید، تخت پشت سرتان را با بازوهای خود که حالا بالای سرتان قرار دارند لمس کنید. حداکثر ۱ دقیقه در این حالت باقی بمانید، نفس بگیرید و بدنتان را احساس کنید. به مدت ۳۰ ثانیه به حالت استراحت برگردید.

● آیا این انقباض برایتان بیش از حد تحمل بود؟ آیا توانستید انقباض در ناحیه میانی پشتتان را احساس کنید؟

● آیا در این وضعیت بدنی، در تنفس مشکل داشتید؟ آیا قادر بودید انقباض پرده دیافراگم را احساس کنید؟ پس از پایین آمدن از چهارپایه، مثل تمرین شماره ۱ یعنی تمرین اصلی ارتعاش، بهطرف جلو خم شوید و اجازه دهید پاهایتان مدتی بلرزند.

#### تمرین ۸۵: کشش قسمت تحتانی کمر

این تمرین در بدو انجام، برای بسیاری از افراد طاقت فرسا است. ولی به تدریج باکسب تجربه بیشتر، انجام آن آسان تر می شود. ما در جلسات درمانی مان مرتباً از این تمرین برای شل کردن عضلات قسمت پایین کمر و همچنین باسن استفاده می کنیم.

چهارپایه باید کنار تخت قرار بگیرد. اگر ارتفاع تخت کوتاه است، بالشی روی آن قرار دهید تا بتوانید سرتان را بر آن بگذارید. به پشت به طرف چهارپایه بایستید، دست‌ها را روی پتوی لولم‌شده قرار دهید و طوری روی چهارپایه دراز بکشید که قسمت پایین کمرتان روی پتو جای گیرد. روی چهارپایه طوری خمیده به طرف عقب دراز بکشید که احساس آرامش کنید. کف پاهایتان را تا حد امکان صاف روی زمین نگه دارید. به خود اجازه دهید که درد ناحیه پایین کمرتان را احساس کنید و خود را به دست آن بسپارید. آرام و عمیق نفس بکشید و سعی کنید باسن‌تان را شل کنید. بیش از ۱ دقیقه در این حالت باقی نمانید و وقتی درد بیش از حد تحمل شد، به حالت استراحت بازگردید.

● آیا توانستید در این وضعیت پرتنش، خود را به مدت ۳۰ ثانیه آرامش ببخشید؟ توانایی شما برای کنار آمدن با این فشار، به این بستگی دارد که قسمت پایین کمرتان چقدر عاری از انقباض باشد.

● آیا حس می‌کردید که گویی کمرتان در حال شکستن است؟ این احساس، نشانه ترس شدید است.

● آیا قادر بودید به‌سوی باسن‌تان نفس بکشید؟ هرچه بتوانید بیشتر خود را در این وضعیت بدنی رها کنید، تنفستان عمیق‌تر می‌شود.

● آیا توانستید باسن‌تان را شل کنید و کف پاهایتان را روی زمین نگه دارید؟

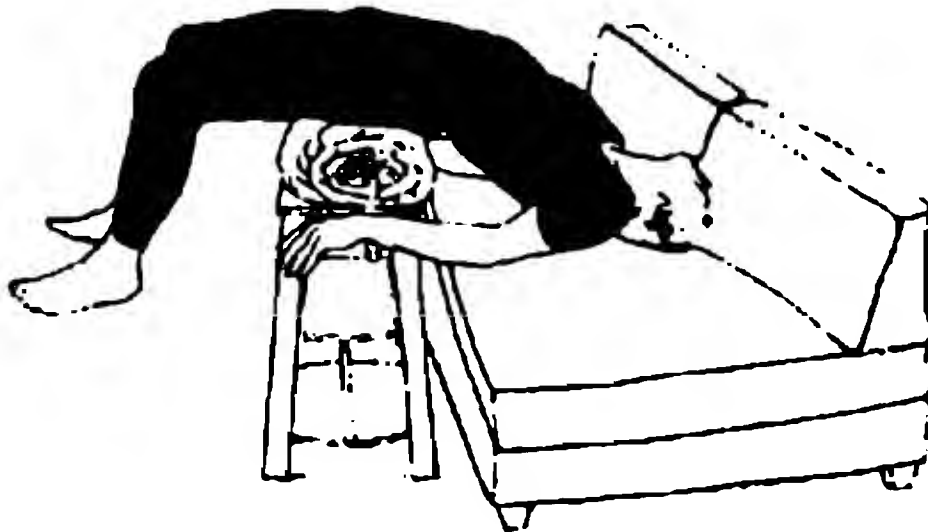
تمرین شماره ۱ کتاب را که پس از خاتمه تمرین قبل نیز انجام دادید تکرار کنید تا پاهایتان دوباره به لرزش درآیند. احتمال دارد که این بار لرزش‌هایی قوی در ناحیه باسن‌تان نیز پدید آیند.

## تمرین ۸۶: کشش باسن

در این تمرین، باسن را روی چهارپایه قرار دهید و به پشت دراز بکشید. چهارپایه باید کنار تخت باشد و سرتان بر تخت قرار بگیرد. هنگامی که روی چهارپایه هستید خودتان را به کمک پتو یا دستگیره‌های چهارپایه، با هر دو دست محکم تکه دارید. پاهایتان نباید روی زمین قرار بگیرند.

بگذارید پاهای اویران باشند و آنها را با پاشنه‌ها به طرف پایین هل دهید. حداکثر مدت ۱ دقیقه در این وضعیت بمانید و راحت نفس بکشید. در حالی که هنوز پتو یا دستگیره‌ها را محکم در دست نگه داشته‌اید، هر دو پا را بالا بیاورید و با خم کردن مع‌ها، آنها را طوری به طرف بالا فشار دهید که کف پاها موازی زمین باشند. در این حالت، پاها به صورت دلچسبی شروع به لرزش خواهند کرد.

برای پایین آوردن از چهارپایه، در حالی که دستگیره‌ها را محکم چسبیده‌اید، پاهایتان را به‌طرف پایین تکان دهید. بدین ترتیب قسمت تحتانی بدن از چهارپایه پایین می‌آید و کف پاها با زمین تماس می‌یابند. به تصویر ۵۴ نگاه کنید.



تصویر ۵۴: باسن روی چهارپایه (کشش باسن)

- آیا در این وضعیت بدن، چیزی در پاهایتان احساس کردید؟ آیا حس کردید که پاها شروع به سوزن سوزن شدن کردند؟
- آیا این تمرین باعث ایجاد احساس بیشتر در قسمت تحتانی شکم‌تان شد؟
- آیا توانستید انقباض موجود در باسن‌تان را احساس کنید؟
- آیا پاهایتان هنگامی که به‌طرف بالا متمایل بودند، به‌شدت شروع به لرزش کردند؟

### تمرین ۸۷: لگدزدن در وضعیت درازکش روی چهارپایه

این تمرین با کمی تفاوت، بسیار به تمرین قبل شباهت دارد و هدف از انجامش آن است که درحینى که باسن تحت فشار است، بار و فشار بیشتری بر پاها وارد آید. در این جا وضعیت بدن شبیه به تمرین قبل است.

دستگیره چهارپایه را محکم نگه دارید. یکی از زانو‌ها را به‌طرف جلو ببرید و با پاشنه پا محکم لگد بزنید. سعی کنید که حرکت به سمت پایین متمایل باشد. هنگامی که با یک پا لگد می‌زنید، زانوی دیگر را برای لگد بعدی آماده نگه دارید. سپس با قدرت بیشتر و در هر نوبت با یکی از پاها، لگد بزنید.

- آیا در حین لگدزدن، کشش ران‌ها را احساس می‌کردید؟
- آیا در محل اتصال لگن به تنه، نوعی کشش احساس می‌کردید؟
- توصیه می‌شود که پس از انجام این تمرین هم درست مثل تمرین قبل، تمرین شماره ۱ کتاب یعنی تمرین خم‌شدن به‌طرف جلو انجام شود. تاکف پلها با زمین ارتباط برقرار سازند و هر دو پا شروع به ارتعاش کنند.

#### تمرین ۸۸: فشار بر سینه

در این تمرین طوری بر سینه فشار وارد می‌آید که این منطقه فعال می‌گردد. و تنفس آسان می‌شود. چهارپایه را در فضای نسبتاً وسیعی قرار دهید و طوری روی آن دراز بکشید که سینه‌تان روی بتوی لوله شده قرار گیرد. بگذارید سرتان به‌طرف جلو و بازوها نیز به حالت رها آویخته باشند.

- آیا احساس کردید که عضلات سینه‌تان خیلی منقبض است؟ نفس کشیدن برایتان دشوار بود؟
- آیا احساس می‌کردید که سینه‌تان تحت این فشار، خود را شل کرد؟



تصویر ۵۵: سینه روی چهارپایه

مزیت اصلی تمرین کردن با چهارپایه این است که بدون تلاش زیاد، تنفس آسان‌تر می‌شود. تنها استثناء در این مورد، تمرین شماره ۸۷ یعنی لگدزدن در حین دراز کشیدن روی چهارپایه است. یا باید خود را رها کنید یا این که خود را به دست کشش یا انقباض بهارید، یعنی با آن مقابله و مبارزه نکنید. زمانی که بیاموزید چنین کنید، تنفس همچون واکنشی طبیعی نسبت به



انقباض، عمیق‌تر می‌شود. شاید این کار به تمرین زیادی نیاز داشته باشد، زیرا در بعضی از افراد انقباض نسبتاً شدید است. این تمرین را نوعی آزمون اراده یا قدرت تحمل فرض نکنید. در صورتی که بیش از حد احساس درد می‌کنید، انجام تمرین را ادامه ندهید. درد سبب خواهد شد که بدن‌تان دوباره منقبض شود. همیشه می‌توانید تمرین را دوباره انجام دهید. در نهایت، به تدریج از سختی کار بر چهارپایه کاسته خواهد شد، ولی این شیوه هرگز کاملاً آسان نخواهد شد. اگر بتوانید روی چهارپایه حالت آرمیدگی پیدا کنید، این وضعیت بیشتر به یک نوع تجربه مراقبه با بدن تبدیل خواهد شد. در این حالت مشاهده خواهید کرد که تنفس، چگونه نوعی عملکرد خودکار بدن است و احتمال دارد که به دیگر حرکات خودکار بدن نیز آگاه شوید. اگر چنین شود، استفاده از چهارپایه برایتان مفید بوده است.



### تمرین‌های مربوط به سکس

مشکلات جنسی بسیاری از مردم که در موارد زیادی موجب اختلاف زناشویی می‌شود یا این مشکلات را طوری تشدید می‌کند که حتی در موارد زیادی به مشکلات جدی خانوادگی و طلاق منجر می‌شود، ناشی از انقباضات ناحیه بایسن است. این انقباضات مانع از جاری شدن انرژی جنسی و در نتیجه باعث کاهش تمایلات جنسی، فقدان یا کاستن از این نوع لذت، یا احساس درد در حین عمل جنسی می‌شود که گاه پیامد این اختلالات، امتناع فرد از مبادرت به عمل جنسی است<sup>(۱)</sup>. این تمرین‌ها به دلیل آن طراحی شده‌اند که موجب پدید آمدن احساس بیشتری در ناحیه بایسن شوند و با کاستن از انقباضات و در نتیجه شل‌تر شدن آن، فرد را قادر سازند که از لذت جنسی بیشتری برخوردار شود. این تمرین‌ها ربطی به اندام‌های جنسی ندارند و باعث تحریک جنسی نیز نمی‌شوند. میزان برخورداری از اوج لذت جنسی یعنی لذت ارگاسمی، به مقدار تحریک جنسی‌ای بستگی دارد که می‌تواند پیش از تخلیه شدن این تحریک در بایسن به وجود آید. بدین ترتیب، بایسن عملکردی شبیه به دستگاه مینان (گنداساتور)<sup>(۲)</sup> دارد. ظرفیت دستگاه، به گنجایش فضای درونی و همچنین میزان تحرک آن بستگی دارد. انقباض عضلات لایمهای داخلی و میانی بایسن، ظرفیت آن را محدود می‌کند، در حالی که انقباضات مربوط به عضلات سطحی و خارجی آن، موجب کاهش توانایی تخلیه تحریکات می‌شود.

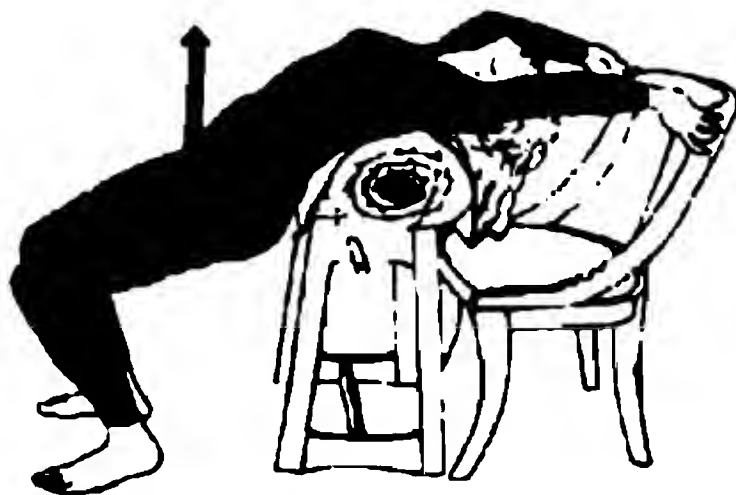
۱. لطفاً به نامۀ مراجعی که در آخر کتاب آورده شده مراجعه شود. ممکن بود مشکل جنسی این مراجع، موجب اختلالات شدیدی در کارکرد خانواده او شود. این مراجع توسط مترجم کتاب تحت درمانی قرار گرفت که بخشی از آن با مددگرفتن از روش‌های روان‌درمانی روان - تنی، از جمله درمان بیوانرژتیکی صورت می‌پذیرفت، و ظرف مدت ۳ ماه معالجه، کاملاً بهبود یافت.

باسن باید طوری شل و آرمیده باشد، که بتواند در حین روان شدن جریان تحریک جنسی در بدن، آزادانه به این طرف و آن طرف تاب بخورد. برای گسترش دادن فضای داخلی باسن، تنفس عمیق شکمی در درجه اول اهمیت قرار دارد. به همین دلیل است که این نوع تنفس مهم‌ترین هدف کلیه تمرین‌های پیوانژتیک، به‌خصوص تمرین‌های مربوط به سکس به‌شمار می‌رود. علاوه بر آن، به‌وسیله تمرین‌های مربوط به سکس، سعی کنیم تا انقباضاتی را که مانع تحرک باسن هستند آزاد سازیم و حرکات باسن را با موج‌های تنفس هماهنگ کنیم.

زمانی بهترین نتیجه را از این تمرین‌ها خواهید گرفت که آنها را همراه با دیگر تمرین‌های این کتاب انجام دهید. بدن سیستم واحدی را تشکیل می‌دهد: انقباض در هر قسمت از این سیستم در عملکرد بخش‌های دیگر آن تداخل می‌کند و مانع از حرکات طبیعی آنها می‌شود. این امر به‌خصوص در مورد انقباضات ناحیه گردن صادق است. زمانی که فرد به دلیل ترس از عدم تعادل و به‌خطر افتادن، سر خود را با کمک گرفتن از عضلات منقبض گردن صاف و بی حرکت نگه دارد، در این صورت قادر نخواهد بود باسن خود را آزادانه حرکت دهد. در کلیه تمرین‌ها، سر را متعادل به عقب نگه دارید و آن را شل کنید. خیالتان راحت باشد که از جایش کنده نخواهد شد. در صورتی که احساس ترس یا سرگیجه کردید، بدن را در وضعیت استراحت قرار دهید و اجازه دهید تنفستان آرام شود. تمرین را مجدداً تکرار کنید، ولی در صورتی که احساس درد یا ترس کردید، خود را برای ادامه انجام آن تحت فشار قرار ندهید.

### تمرین ۸۹: حرکات رفت و برگشتی باسن

در این تمرین از چهارپایه استفاده می‌شود. این تمرین را به این خاطر به عنوان یکی از تمرین‌های مربوط به سکس معرفی می‌کنیم که عمدتاً بر حرکت باسن متمرکز است. طوری روی چهارپایه دراز بکشید که قسمت فوقانی پشت‌تان روی پتوی لوله‌شده قرار بگیرد. دست‌ها را به‌طرف صندلی که پشت سرتان قرار دارد، دراز کنید. این صندلی باید از نوع نسبتاً سنگین آن باشد تا به راحتی سقوط نکند. در حین انجام تمرین، کف پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید. بسیاری از مردم با کف پاهایشان زمین را لمس نمی‌کنند و در نتیجه ارتباط خود را با زمین از دست می‌دهند. سعی کنید به‌طور همزمان صندلی را نیز محکم نگه دارید. بدین ترتیب در هر دو قطب بدن محکم لنگر می‌اندازید. باسن را به صورت منظم و هماهنگ به‌طرف بالا و پایین حرکت دهید. در این نوع تمرین، انجام حرکت به صورت منظم و هماهنگ از اهمیت زیادی برخوردار است. نخست آرام شروع کنید و بعد از آن که بدن شل‌تر شد، حرکت را سریع‌تر کنید و سعی کنید که نفس کشیدن‌تان با ریتم حرکات باسن هماهنگ باشد.



تصویر ۵۶: حرکت رفت و برگشتی باسن

- آیا توانستید باسن را به‌طرف بالا و پایین حرکت دهید؟
- آیا در قسمت تحتانی کمرتان احساس درد می‌کردید یا این‌که این ناحیه بی‌حرکت بود؟ این‌گونه حالت عدم تحرک و درد مانع از حرکت طبیعی افقی (به چپ و راست) می‌شود.
- آیا توانستید به آهنگ حرکت تداوم ببخشید؟ آیا عمل تنفس با حرکات باسن هماهنگی داشت؟
- آیا هنگام بالا بردن باسن، آن را منقبض نکردید؟
- آیا پاشنه پاهایتان را روی زمین نگهداشته بودید؟

نکته مهم در این تمرین آن است که، در هر دو انتهای بدن، محکم لنگر انداخته باشید. اگر هر دو انتهای وضعیت کمانی بدن، محکم به نقاط ثابتی متصل باشند، حرکت به‌صورت صحیح انجام می‌شود. انجام صحیح این تمرین، کار آسانی نیست. حرکت رفت و برگشتی طبیعی باسن در بیشتر افراد مسدود است و انسان تمایل دارد به جای شل و رها کردن باسن، آن را به‌طرف بالا بکشد. بعضی افراد عادت دارند باسنشان را طوری منقبض کنند که احساس جنسی قطع شود. سعی کنید هنگام انجام این تمرین، باسن‌تان را آزاد نگه‌دارید. پس از خاتمه تمرین، برای اتصال با زمین، طوری به‌طرف جلو خم شوید که پاهایتان به لرزه بیفتند.

#### تمرین ۹۰: کشش و آرمیدگی عضلات ناحیه داخلی ران

نقش عضلات ناحیه داخلی ران، نزدیک هم آوردن ران‌ها است. در گذشته این عضلات را ماهیچه‌های اخلاق<sup>(۱)</sup> می‌نامیدند، زیرا به دختران یاد می‌دادند که با ران‌های به‌هم چسبیده

(۱) در گویش هلندی: I. moralespectra

بنشینند. این عضلات در بسیاری از مردان و زنان تاحدی منقبض هستند کتش این ماهیچه‌ها، آزادشدن ناحیه تحتانی لگن را امکان‌پذیر می‌سازد.

در حالی که پتوی لوله‌شده‌ای را زیر قسمت تحتانی کمرتان قرار داده‌اید، روی زمین دراز بکشید. پشت‌تان روی زمین است. اگر انجام تمرین بدین ترتیب برایتان مشکل است، از پتوی لوله‌شده کوچک‌تری استفاده کنید. زانوهارا خم کنید و باگستردن ران‌ها به سمت راست و چپ، کف پاهایتان را به هم بچسبانید. بازوها را کنار بدنتان، بابه صورت آزاد و شل روی بخش داخلی ران‌هایتان قرار دهید. بگذارید سرتان تاحد امکان متمایل به عقب قرار بگیرد. باسن‌تان را به زمین فشار دهید و زانوهایتان را طوری روی زمین پهن کنید که کف پاها در تماس با یکدیگر باقی بمانند. در حال تنفس عمیق در ناحیه زیر شکم، چند دقیقه‌ای در همین وضعیت باقی بمانید. شکم‌تان را شل کنید. در صورتی که در پایین کمرتان درد زیادی احساس کردید، پتوی لوله‌شده را بردارید؛ البته بدین ترتیب از میزان تأثیرگذاری تمرین کاسته خواهد شد.



نصویر ۵۷: کتش ماهیچه‌های قسمت داخلی ران



نصویر ۵۸: ارتعاش ماهیچه‌های قسمت داخلی ران

- آیا در عضلات ناحیه داخلی ران احساس انقباض کردید؟ آیا آنها شروع به انقباض یا لرزش کردند؟
  - آیا توانستید در حالی که پشت‌تان را به زمین فشار می‌دادید، زانوهایتان را بگسترید؟
  - آیا توانستید رو به ناحیه زیر شکم‌تان تنفس کنید؟
  - آیا قادر بودید در حین انجام تمرین پشت‌تان را آزاد کنید و مقعدتان را باز نگاه‌دارید؟
- پس از خاتمه تمرین پتو را جمع کنید، زانوها را بالا بیاورید و کف پلایاتان را صاف روی زمین قرار دهید. در این حال آماده انجام تمرین بعدی هستید.

#### تمرین ۹۱: به ارتعاش درآوردن عضلات ناحیه داخلی ران

در همان وضعیت تمرین بالا، کف پلایاتان را به فاصله تقریبی ۴۵ تا ۶۰ سانتی‌متر از یکدیگر صاف روی زمین قرار دهید. بدون حرکت دادن قسمت تحتانی پلها، زانوها را به آرامی از هم دور کنید. حرکت باید به آسانی و بدون تلاش زیاد انجام شود. در حالی که کف پلها را نسبتاً صاف روی زمین نگاه‌داشتاید، زانوها را تا حد امکان از طرفین بر زمین بگسترید. سپس زانوها را آرام و با خونسردی کنار هم بیاورید تا با هم تماس پیدا کنند. برای ایجاد لرزش، لازم است این حرکات بسیار آرام صورت بگیرند. حالا زانوها را دوباره به همان آرامی از هم دور کنید و باز کنار هم بیاورید. هنگامی که احساس کردید لرزش‌ها در حال آغاز شدن هستند، چنان به حرکت ادامه دهید که لرزش‌ها ادامه یابند و تقویت شوند. این لرزش‌ها برایتان بسیار دلچسب خواهند بود. یادتان باشد که خوب نفس بکشید.

- آیا توانستید اجازه دهید که پلایاتان بلرزند؟
- آیا متوجه شدید که با افزایش لرزش‌ها، چگونه نفس کشیدن‌تان خود به خود عمیق‌تر شد؟
- آیا در ران‌ها و منطقه تحتانی لگنتان حس لذت‌بخشی داشتید؟

#### تمرین ۹۲: حلقه یا کمان کامل

هدف اصلی این تمرین کشش شدید عضلات بخش پیشین ران‌ها است. احتمال دارد که در صورت منقبض بودن این ماهیچه‌ها، انجام این تمرین برایتان کمی دردناک باشد. این انقباض عضلانی، مانع از حرکت و چرخش آزادانه باسن می‌شود. در این تمرین، باسن طوری میان پلها و شانه‌ها به صورت آویخته قرار می‌گیرد که اگر خود را در این حالت آزاد کنید لگن می‌تواند به آسانی به لرزه درآید.

روی یک قطعه زیرانداز یا تخت به پشت بخوابید و کف پلایاتان را به فاصله تقریبی ۴۵ سانتی‌متر از یکدیگر صاف روی زمین قرار دهید. مع پلها را از سمت عقب به جلو محکم

نگهدارید. سر را به سمت عقب آویزان و رها کنید و دستها را طوری بهطرف جلو بکشید که بدنتان به شکل کمان درآید. تنها سر، شانهها و قسمت تحتانی پاهایتان اجازه تماس با زیرانداز (یا تخت) را دارند. سپس زانوها را تاحدی که امکانپذیر است بهطرف جلو هل دهید و باسن را شل کنید. باسن را منقبض نکنید و سعی کنید در این تمرین و کلیه تمرینهای دیگر این کتاب، مقعدتان را باز نگهدارید. در صورتی که این وضعیت کمائی موجب درد زیادی در بدنتان می شود، در آن باقی نمانید، بلکه به پشت روی تخت بازگردید. تمرین را بار دیگر انجام دهید.



تصویر ۵۹: کمان - حلقه کامل

- آیا توانستید در وضعیت کمائی باقی بمانید و در همین حین در ناحیه پایین شکم تان تنفس کنید؟
- آیا باسن تان در این وضعیت به لرزش افتاد؟ آیا توانستید پشت تان را آزاد نگهدارید؟

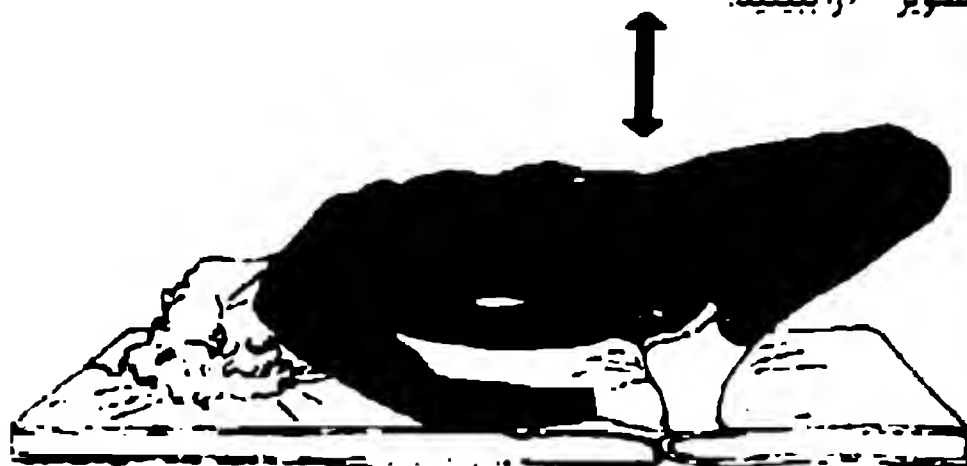
#### تمرین ۹۲ الف) تمرین ۹۲ نوع دوم

در صورتی که وضعیت بدنی تمرین بالا، برای شما نیز همچون بسیاری از افراد دیگر وضعیت دشواری است، روی قسمت تحتانی پاها به جلو و عقب تاب بخورید. سعی کنید هنگام حرکت بهطرف جلو تخت را با زانوهایتان لمس کنید. بدین ترتیب خواهید توانست عضلات قسمت پیشین رانها را به آرامی کشش دهید.

#### تمرین ۹۲ ب) تمرین ۹۲ نوع سوم

همچون تمرین بالا در وضعیت کمان قرار بگیرید ولی مشتهایتان را زیر پاشنه قرار دهید. پاشنهها را به سمت پایین بفشرد اما مواظب باشید که به عقب سقوط نکنید. بگذارید زانوهارو به جلو و پایین نشانه روند. اگر باسن تان خودبهخود به لرزه نیفتاد، با انجام چند حرکت سریع

به‌طرف بالا به لرزه درخواهد آمد. باسن را آرمیده نگهدارید؛ آن را نه هل دهید و نه منقبض کنید. تصویر ۶۰ را ببینید.



تصویر ۶۰: کمان با مشت‌های گره کرده زیر پاشنه پاها

- آیا باسن‌تان به لرزش افتاد؟
- آیا توانستید در ناحیه زیر شکم تنفس کنید؟
- آیا توانستید پشت بدنتان را آزاد نگهدارید؟

در تمرین فوق، بالشتک کف پا که در سذبندی و ایجاد کمان، نقش نقطه اتکا را دارد و موجب بلندشدن باسن از زمین می‌شود. هل دادن پاشنه پاها به ران‌ها باعث ایجاد فشار می‌شود قدرتی که در اثر فشردن همزمان زانوها به‌طرف جلو و پایین به وجود می‌آید، موجب می‌شود که باسن بدون نیاز به منقبض شدن به سمت بالا حرکت کند.

### تمرین ۹۳: محکم با باسن کوبیدن

در این وضعیت، با عقب‌بردن باسن، آن را برای حرکت به‌طرف جلو باردار و پراثرتری می‌کنید. این‌گونه حرکت به‌طرف جلو باید از قسمت تحتانی پاها نشأت بگیرد نه از باسن. اگر باسن را به سمت جلو هل دهید، منقبض می‌شود و بدین ترتیب تا حد زیادی باعث قطع احساس جنسی‌تان می‌شوید. روی تخت، زمین یا یک قطعه زیرانداز، صاف به روی شکم دراز بکشید. دست‌ها را صاف کنار بدنتان قرار دهید و آرنج‌ها را طوری رو به طرفین خم کنید و بر زمین بگسترید که سینه‌تان با زیرانداز در تماس باشد. سرتان را به یک سمت بچرخانید. انگشتان پایتان را طوری در زیرانداز فرو ببرید که بتوانید به کمک آن، قدرتان را به کار ببندید. زانوها را کمی خم کنید و آنها را مقابل زمین نگهدارید. شکم‌تان را نیز مقابل زیرانداز قرار دهید و باسن‌تان را تا آن‌جا که امکان دارد به



سمت عقب ببرید. در حالی که عمیق و در آرامش کامل نفس می کشید و انگشتان پاهارا همچنان در زیرانداز فشار می دهید، در این وضعیت باقی بمانید. با فشار دادن انگشتان پا و زانوها به طرف پایین، باسن تان را با سرعت به طرف زیرانداز بالا و پایین ببرید.

● آیا توانستید احساس کنید که شکم تان به زیرانداز فشار وارد می آورد؟ آیا توانستید تا ناحیه زیر شکم تان تنفس کنید؟

● آیا باسن تان در حین انجام این تمرین به لرزه درآمد؟



نصبر ۶۱: محکم با باسن کوبیدن

برای بیج کردن بار و انرژی جنسی به صورت کامل، مهم است که پاهای به زمین متصل باشند. این امر تنها زمانی امکان پذیر است که در حین انجام عمل جنسی، قسمت تحتانی پاهای نقطه اتکایی داشته باشند. توصیه ما این است که فردی که در حین عمل جنسی در بالا قرار می گیرد، با قسمت تحتانی پاهای خود به دیواره پایینی تخت فشار وارد بیاورد تا این که بتواند از طریق اتصال به زمین، توانایی انجام حرکتهای هماهنگ و منظم و دارای قدرت کافی را پیدا کند. در صورتی که تخت دیواره پایینی نداشته باشد، باید نوک انگشتان پا را همان گونه که در بالا شرح داده شد در تشک فرو ببرید.

افرادی که این تمرین را انجام دادمانند اظهار می دارند که انجام آن، میزان احساس جنسی را تا حد زیادی افزایش می دهد. این تمرین، یکی از روش های موجود برای حس کردن چگونگی تبدیل بار و انرژی به حرکات هماهنگ و منظم است.

#### تمرین ۹۴: ارتعاش باسن

این تمرین را در مقابل چهار پایه بیوانرژیکی، صندلی، یا یک میز انجام دهید. به این ترتیب، در وضعیت بدنی ای قرار می گیرید که موجب تولید ارتعاشات قوی در پاهایتان می شود. این ارتعاشات می توانند تا باسن گسترش یابند.

به پشت، طوری بمطرف چهارپایه، صندلی یا میز بایستید که پاهایتان به فاصله ۱۵ سانتی متری از یکدیگر صاف روبه جلو قرار داشته باشند. به دلیل خطر سقوط احتمالی، پتوی تا شده‌ای را مقابل زانوهایتان روی زمین قرار دهید. دست‌ها را پشتتان قرار دهید و جهت حفظ تعادل، چهارپایه، صندلی یا میز را به نرمی لمس کنید. هیچ بخشی از وزن‌تان نباید روی دستانتان بیفتد. زانو‌ها را خم کنید و بدن را کمی روبه جلو حرکت دهید تا پاشنه پاهایتان کمی از زمین جدا شوند. وزن بدن، بر بالشتک‌های کف پاها وارد می‌شود.

در حالی که با گرفتن دستانتان به چهارپایه، صندلی یا میز، تعادل خود را حفظ کرده‌اید، بدن‌تان را به حالت کمانی به عقب متمایل کنید و باسن‌تان را به نرمی به سمت جلو و عقب حرکت دهید. این حرکت باید از ران‌ها و قسمت تحتانی پاهای‌تان بگذرد. لرزش‌ها در باسن آغاز می‌شود و این احتمال هست که باسن‌تان خودبه‌خود شروع به ایجاد حرکات منظم و هماهنگ بکند. اگر این وضعیت بدنی درد زیادی در ران‌ها یا تن تولید کرد، خود را روی زانو‌ها پایین بیندازید. سپس بلند شوید، در اطاق قدم بزنید و تمرین را مجدداً تکرار کنید.



تصویر ۶۲: ارتعاش باسن

- آیا باسن تان خودبه خود به حرکت در آمد؟ آیا این حرکت شما را ترساند؟
- آیا متوجه شدید که زانوهایتان به جای لرزش به سمت بالا و پایین، به عقب و جلو تکان تکان می خوردند؟ این لرزش پاهای، نشانه ترس است.
- آیا احساس می کنید که باسن تان احیاء شده و زنده تر از قبل است؟

این تمرین ها می توانند به شما کمک کنند تا انرژی و بار جنسی موجود در باسن تان را افزایش دهید. این بار انرژی به وسیله حرکات خودبه خودی باسن قابل رؤیت است. اگر توانایی تحمل این بار را نداشته باشید، باسن تان زودتر از موعد واکنش نشان خواهد داد. متمایل به عقب نگه داشتن باسن در این تمرین، موجب می شود که پیش از آن که حرکات خودبه خودی تخلیه بار به جریان بیفتند، بار انرژی شدت بیشتری بیابد.



## فصل دوازدهم

### تکنیک‌های ماساژ

بخش مهمی از بیوانرژتیک را ماساژ تشکیل می‌دهد. این، درست نقطه مقابل تمرین‌های فعالی است که طی آنها فرد باید خود برای کسب نتیجه ممارست کند. در حین ماساژ، صرفاً خود را رها می‌کنید و هنگامی که فرد ماساژدهنده، پوست و ماهیچه‌هایتان را می‌مالد و نوازش می‌کند، از لمس و فشار دست‌های او لذت می‌برید. این احتمال وجود دارد که وقتی ناحیه‌ای که دچار گرفتگی‌های عضلانی است مورد لمس قرار گیرد، ماساژ باعث ایجاد درد شود. من سالیانی متمادی مرتباً ماساژ دریافت کرده و در بخش‌های مختلف بدنم احساس درد کرده‌ام، و از آنجا که آگاه بودم که علت این دردها، گرفتگی‌های عضلانی است، سعی می‌کردم خود را با ماساژ همراه کنم؛ یعنی عضلاتم را نرم نگه‌دارم و به آنها اجازه دهم که دردناک باشند و خود نیز پذیرای درد باشم. ماساژدهنده هم می‌تواند انقباضات را به صورت عضلات گرفته، در نقاط خاصی از بدن فرد در زیر دست خود احساس کند. خوشبختانه دریافت ماساژ برای من، همیشه بیش از آن که دردناک باشد، لذت‌بخش بود و پس از خاتمه آن، همیشه چنان احساس خوبی داشتم که بلافاصله به فکر ماساژ دفعه بعد بودم. اغلب در خاتمه یک ماساژ خوب، روی تخت مخصوص آن، خوابم می‌برد.

ماساژ اهداف مختلفی دارد. همه ما نیاز داریم که اعمال لذت‌بخشی با ما انجام شود. یکی از جذابیت‌های ماساژ آن است که این نیاز عمیق را که بخشی از شخصیت کودکانه ما است، ارضاء می‌کند. ولی در عین حال، ما این نیاز بزرگسالانه را نیز داریم که به گونه‌ای دلچسب و دور از اهداف جنسی جنبی، مورد لمس قرار بگیریم و ماساژ، این نیاز ما را نیز برآورده می‌سازد. موضوع مهم دیگر، کارکردن با ماهیچه‌های منقبض است. دستان ماساژدهنده می‌توانند به نقاط منقبضی

برسند که دستان خود ما به آنها نمی‌رسد و این‌ها نقاطی هستند که به وسیله تمرین‌ها هم به صورت مستقیم به آنها دسترسی نداریم. عضلات تنیده زیر ناحیه تحتانی جمجمه و پایین دهان، از این دسته ماهیچه‌ها هستند. این عضلات اغلب تحت فشاری محکم و ثابت، خود را شل و رها می‌کنند.

بخش زیادی از ارزش ماساژ به حساس بودن، مهارت و به‌دستان فردی بستگی دارد که ماساژ می‌دهد. فرد ماساژدهنده باید از میزان فشاری که اعمال می‌کند، آگاه باشد. فشار بیش از اندازه، باعث ایجاد تنش در دریافت‌کننده ماساژ می‌گردد و فشار بسیار کم نیز تأثیر اندکی دارد. از آنجا که ماساژ یعنی لمس کردن، پس باید با فردی که ماساژش می‌دهید مرتبط باشید. به این نکته دقت کنید که آیا او بیمناک است؟

انسان‌ها از لمس شدن هراس دارند و از درد نیز می‌ترسند. آیا او نفسش را در سینه حبس می‌کند یا خوب نفس می‌کشد؟ حبس کردن نفس در سینه باعث می‌شود که کل فرآیند ماساژ بیش از آن که دلچسب باشد، دردناک شود. ماساژدهنده ملهم باید این توانایی را داشته باشد که ماهیچه‌های منقبض بدن فرد را احساس کند و بداند که چه نوع فشار یا حرکت دست می‌تواند آنها را آزاد کند. برای آن که بتوانید خوب ماساژ دهید، باید خود تجربه کرده باشید که دریافت ماساژ چگونه است. در آخر باید ذکر کنیم که کیفیت لمس کردن شما و این که چگونه دستانی دارید نیز، از اهمیت زیادی برخوردار هستند. دستان سرد و بی‌جان موجب می‌شوند که فرد به جای آن که خود را رها کند و به‌دست لمس بسپارد، خود را پس بکشد. انگشتان ضعیف و ناتوان عامل برانگیزاننده‌ای نیستند.

لمس، یک فرآیند ارتباط انرژی است. به واسطه لمس کردن، انرژی از یک فرد به‌طرف فرد دیگر جریان می‌یابد. به همین دلیل است که لمس به وسیله دست‌ها، اثر شفا بخش دارد. باید هنگامی که کسی را ماساژ می‌دهید، خود را آرام و پرا انرژی نگهدارید. حرکات شما باید نرم و غیر مکانیکی باشند. شما در حال لمس کردن سنگ و چوب نیستید. نفس کشیدن‌تان باید عمیق و کامل باشد تا آن که انرژی بتواند به سمت دستان‌تان جریان بیابد. و زمانی که تمایل به ماساژ دادن ندارید، نباید ماساژ دهید؛ زیرا فرد، لمس کردن شما را به صورتی مثبت احساس نخواهد کرد. این کتاب، مربوط به ماساژ نیست، زیرا ماساژ خود هنر مستقلاً است. و اگرچه، تا جایی که قادر باشیم به وسیله تمرین‌های بیوانرژی‌تیک به هدفی دست پیدا کنیم از ماساژ استفاده نخواهیم کرد، چند تکنیک مربوط به ماساژ وجود دارند که به دلایلی که در بالا توضیح داده شد آنها را به‌طور مرتب در گروه‌های تمرینی‌مان مورد استفاده قرار می‌دهیم. شرکت‌کنندگان در گروه، ماساژ را به صورتی متقابل در مورد یکدیگر اجرا می‌کنند. بدین ترتیب، افراد به‌طور

مستقیم و عینی با یکدیگر ارتباط پیدا می‌کنند و حس رابطه، صمیمیت و نزدیکی بیشتری در گروه ایجاد می‌شود. در این فصل، تکنیک‌هایی را شرح می‌دهیم که به وسیله افرادی که هیچ‌نوع آموزش یا تجربه قبلی ندارند قابل اجرا هستند.

علاوه بر آن، در خانه نیز می‌توان برخی انواع ماساژ را به صورت متقابل اجرا کرد. یک مرد می‌تواند به وسیله ماساژ دادن نقاطی از بدن همسرش که منقبض است، به او در به‌دست آوردن آرامش بیشتر کمک کند. زن هم می‌تواند همین کار را برای شوهرش انجام دهد. بعضی مواقع با شناختن چند تکنیک ساده کار با دست‌ها، می‌توان سردردهای عصبی (و نه میگرن) را تسکین داد. نحوه انجام آن را در همین بخش شرح خواهیم داد. همچنین نوعی ماساژ بسیار لذت‌بخش پشت را معرفی می‌کنیم که زن و شوهر می‌توانند آن را در مورد یکدیگر اجرا کنند.

#### تمرین ۹۵: ماساژ پشت و شانه‌ها

فرد دریافت‌کننده ماساژ، چهارزانو روی زمین می‌نشیند. بهتر است که شانه‌هایش برهنه باشند. فرد ماساژدهنده پشت فرد گیرنده، زانو می‌زند یا می‌ایستد و راحت‌ترین حالت ممکن را به خود می‌گیرد. هر دو نفر باید در آرامش باشند و آزادانه تنفس کنند.

راهنمای: های زیر برای فردی است که ماساژ می‌دهد: هر دو دست خود را به نرمی روی شانه‌های فرد گیرنده ماساژ قرار دهید و انگشتانتان را در جهت افقی، روی شانه‌ها به‌طرف ناحیه مرکزی پشت او حرکت دهید. در این حالت آنقدر آرام فشار وارد آورید که بتوانید ماهیچه‌های منقبض را حس کنید. این انقباضات را به صورت گرمای سفتی در زیر انگشتانتان احساس خواهید کرد. در حالی که این نواحی را به نرمی با انگشتانتان لمس می‌کنید، گرم‌ها را با شست‌تان مالش دهید. اگر این کار برای فرد گیرنده ماساژ بیش از اندازه دردناک باشد، این حرکت را با نرمی بیشتری انجام دهید. تمام ناحیه فوقانی پشت را به همین ترتیب ماساژ دهید. سپس دستانتان را روی شانه‌های او بگذارید و با فشار ثابت و محکمی به سمت پایین فشار دهید تا شانه‌هایش را آزاد کند. زیاد فشار نیاورید، کافی است که با وزن بدنتان فشار ثابتی وارد آورید. توجه داشته باشید که او به تنفس خود ادامه دهد. در مرحله بعد، با کنارهای خارجی دستانتان (کناره در امتداد انگشت کوچک) طوری ضربات نسبتاً محکمی بر پشتش بزنید که این ضربه‌ها بر بخش‌های منقبض نیز وارد آید. بدین ترتیب موجب آزاد و شل شدن انقباضات معینی می‌شوید. اگر یارتان خواستار کاری قوی بر بدنش باشد، برای مالش دادن توده ماهیچه‌ای سخت اطراف استخوان شانه، از مفاصل دست مشت شده استفاده کنید. فراموش نکنید که این کار را برای آن می‌کنید که به یارتان احساس لذت‌بخشی بدهید نه آن‌که در بدنش درد تولید کنید. حالا با نوک

انگشتان تمام ناحیه را ماساژ دهید. بر محل اتصال شانه‌ها با قسمت بالای بازو کار کنید و از آن جا در راستای پشت به طرف پایین بروید. نواحی مهم اطراف و روی استخوان شانه در پشت قرار دارند.



تصویر ۶۳: شانه‌ها و پشت

● آیا ماهیچه‌های به هم فشرده یا تنیده را احساس کردید؟ افراد بسیار کمی وجود دارند که دچار این انقباضات نباشند.

● آیا در حالی که فرد دریافت‌کننده ماساژ را لمس می‌کردید، او شانه‌هایش را آزاد کرد؟

● آیا تنفس عمیق تر شد و ماساژ برایش دلچسب بود؟

#### تمرین ۹۶: ماساژ عضلات گردن

گردن منطقه‌ای است که از اوایل زندگی در آن گرفتگی‌ها و انقباضاتی پدید می‌آیند که پابرجا می‌مانند. گردن می‌تواند به دلایل مختلف منقبض باشد. گردن سفت و شق و رق نشانه غرور کاذب و کلدستی است. گردن کوتاه که معمولاً به علت انقباض ماهیچه‌های جانبی دو طرف گردن پدید می‌آید را، می‌توان به عنوان نشانه ترس از «ریسک کردن سر» (سر را به باد دادن) تعبیر کرد. گردن باریک، دلالت بر نقصان ارتباط میان سر و بقیه بدن دارد. یعنی در واقع کانال ارتباطی این دو منطقه باریک می‌شود. انقباض گردن همیشه نشانه‌ای است از نیاز به حفظ سر یا به گفته دیگر، ترس از به باد دادن سر. زمانی که چنین انقباضی جدی و طولانی مدت باشد، می‌تواند به ارتروز مهره‌های گردن بیانجامد. ماساژ ماهیچه‌های گردن باعث از بین رفتن انقباضات آن نمی‌شود، ولی می‌تواند تا حد زیادی سودمند باشد. اغلب برای آن که فرد به جایی برسد که سرش را شل و رها کند، روش‌هایی نسبتاً قوی لازمند.

سمت چپ\* یارتان (فرد دریافت‌کننده ماساژ) که چهارزانو روی زمین نشسته، طوری زانو بزنید که قسمت پیشین بدن‌تان رو به کناره چپ بدن او باشد. دست چپتان را جهت استحکام روی پیشانی و دست راستان را بر گردنش قرار دهید. درحین انجام این ماساژ، به کلیه راهنمایی‌های ذکر شده در بالا عمل کنید. با انگشتان دست راست خود، عضلات گردن را از محل کناره تحتانی جمجمه تا ناحیه زیرین گردن لمس (احساس) کنید. سعی کنید که چگونگی آنها را احساس کنید: بعضی عضلات همچون فلز سخت، گروهی مثل طناب منقبض، و دسته سوم سفت و گره مانند به نظر می‌رسند. در حالی که با دست چپتان سر را حمایت می‌کنید با انگشتان‌تان ماهیچه‌های منقبض را مالش دهید. مهم است که از یارتان درخواست کنید خوب نفس بکشد و کمی صدا از گلو خارج کند تا شما بتوانید در صورتی که شدت درد بیش از حد شد کارتان را متوقف کنید.

- آیا می‌توانید انقباضات بخش تحتانی جمجمه را احساس کنید؟ انقباضات ناحیه پسین و کنارهای جانبی گردن را چگونه؟ انقباضات بخش تحتانی گردن چه؟
- آیا فرد ماساژ گیرنده احساس می‌کند که پس از انجام ماساژ سرش رهاتر شده است؟
- آیا هنگامی که مشغول ماساژ دادن بودید، با آرامش نفس می‌کشیدید؟

#### تمرین ۹۷: تسکین سردرد عصبی

در این تمرین، وضعیت بدن درست همانند تمرین قبل است. ماساژ را از کناره تحتانی جمجمه شروع کنید و به طرف بالا، به سمت ناحیه فوقانی بالای سر ادامه دهید. دست چپتان را روی پیشانی فرد گیرنده ماساژ و دست راستان را روی محل اتصال سر و گردنش قرار دهید. نخست سعی کنید انقباض موجود در کل این ناحیه را که تا محل استخوان‌های کنار گوش ادامه می‌یابد، احساس کنید. برای احساس کردن انقباض، با نوک انگشتان‌تان که در حرکت هستند محکم فشار وارد آورید. با سه انگشت اول، شست، نشانه و میانی، عضلات را با قدرت تمام ماساژ دهید. صحیح انجام دادن این عمل، برای فرد دریافت‌کننده ماساژ کمی دردناک خواهد بود. سپس به آرامی با تمام انگشتان‌تان طوری به طرف بالا ماساژ دهید که پوست جمجمه به حدی جابه‌جا شود که هر دو دست‌تان به یکدیگر برسند. بعد طرف دیگر او بنشینید. طوری دست

● تذکر: افراد چپ‌دست باید در وضعیت مخالف این حالت، به ماساژ دادن بپردازند، زیرا در آن صورت بهتر می‌توانند با دست چپ ماساژ دهند.



راستتان را بر ابروهای او بگذارید که انگشتان این دست، پیشانی و سرش را روبه بالا دربر گیرد. دست چپتان را روی قسمت عقب سرش قرار دهید. باید با هر دو دستتان تمام بخش فوقانی سر او را دربر بگیرید. با انگشتانان قسمت فوقانی سر را به عقب و جلو حرکت دهید و به این ترتیب آن را شل و رها کنید. چنانچه بتوانید قسمت بالایی سر را شل و آزاد کنید، معمولاً سردرد ناپدید خواهد شد. زیرا این درد به احتمال قوی به علت انقباضی به وجود آمده که درست زیر قسمت فوقانی سر را دربر گرفته است.

اگرچه این تکنیک ماساژ به عنوان وسیله‌ای جهت از بین بردن سردرد به وجود آمده، ولی خود به صورت بخشی از برنامه منظم ماساژ بیوانرژی‌تیککی درآمده است. اغلب مردم پس از انجام آن احساس می‌کنند که سرشان سبک‌تر شده است. در صورتی که مقدار تسکین بسیار ناچیز باشد، می‌توانید ماساژ را دوباره تکرار کنید. اگر تکرار آن کمکی به تسکین درد نکرد، انجام آن را متوقف کنید. اگر سردرد، میگرن یا میگرن همراه با فشار عصبی باشد، این روش مؤثر نخواهد بود.

#### تمرین ۹۸: ماساژ قسمت تحتانی کمر

این ماساژ در وضعیتی انجام می‌گیرد که فرد دریافت‌کننده آن روی یک قطعه زیرانداز، تشک یا تخت صاف روی شکم دراز کشیده باشد. در حالی که یکی از زانوهایتان بین پاهای فرد مورد ماساژ قرار دارد، روی زانوهای بنشینید. به تصویر ۶۴ نگاه کنید. هر دو دستتان را طوری روی کمر او بگذارید که شست دست‌ها روبه وسط قرار داشته باشند و انگشتان دستانتان به سمت سر او، نشانه روند. با شست‌هایتان، عضلات بخش کمری یعنی منطقه میان باسن و دنده‌ها را حس کنید. این ماهیچه‌ها را با شست‌هایتان مالش دهید و با دستانتان به طرف بالا و پایین حرکت کنید. دقت کنید در حالی که مشغول انجام این عمل هستید، فرد دریافت‌کننده ماساژ عمیق نفس بکشد. همچنین می‌توانید به وسیله مشت‌ها نیز روی این ماهیچه‌ها کار کنید. هر دو مشت را روی پایین‌ترین قسمت کمرش قرار دهید و در حالی که او مشغول عمل بازدم است، محکم روبه پایین فشار وارد آورید. زمانی که وی عمل دم را انجام می‌دهد شما خود را ریلکس کنید و وقتی که دوباره شروع به انجام بازدم کرد، مجدداً فشار وارد آورید. این عمل را چندبار تکرار کنید تا این ماهیچه‌های بسیار قوی و غالباً بسیار منقبض را شل کنید.

این تمرین را نباید در شرایطی که فرد دریافت‌کننده ماساژ از حمله ناگهانی درد در ناحیه تحتانی کمرش رنج می‌برد، انجام دهید. انجام این تمرین در واقع زمانی مفید است که فرد درد مزمن و یکنواختی در این ناحیه داشته باشد.



نصویر ۶۹: پایین کمر

#### تمرین ۹۹: ماساژ باسن

این ماساژ در همان وضعیت بدنی تمرین قبل صورت می‌گیرد. دست‌هایتان را بر باسن فرد گیرنده ماساژ قرار دهید و از شست‌هایتان برای ماساژ دادن و فشار وارد آوردن بر کلیه عضلات این ناحیه استفاده کنید. بهترین روش آن است که همزمان بر هر دو طرف بدن کار شود. از بالای باسن شروع کنید و به سمت پایین بروید. سپس در منطقه مبانی ماهیچه‌های باسن، محکم فشار وارد آورید. لزومی به ایجاد درد غیر ضروری نیست. اگر محلی دردناک شد از فشار دست‌های خود بکاهید.

● اگر با خونسردی و روان ماساژ دهید، فرد دریافت‌کننده در پاهایش احساس گرما و سوزن سوزن

شدن پیدا می‌کند. آیا چنین شد؟

● آیا توانستید انقباضات موجود در باسن او را احساس کنید؟

#### تمرین ۱۰۰: ماساژ کف پا: درازکش روی شکم

به اعتقاد من، ماساژ کف پا دلچسب‌ترین بخش هر ماساژ است. ولی کف پای بعضی از افراد بیش از حد حساس است و آنها قادر نیستند فشار زیادی را تحمل کنند. این امر به دلیل تشنج شدید عضلات این ناحیه است. ماساژ این ماهیچه‌ها می‌تواند باعث آزاد شدن آنها شود و به تدریج در طول زمان، از حساسیت بیش از اندازه‌شان بکاهد. اگر چنین شود، ماساژ کف پا کمی خوشایندتر خواهد بود. اگر کف پاهای فرد دریافت‌کننده بیش از حد نسبت به فشار حساس است، آنها را به نرمی ماساژ دهید.

در حالی که فرد گیرنده ماساژ روی شکم دراز کشیده است، به ترتیب زیر عمل کنید: دست چپ را بر روی یکی از پاها و دست راستان را بر کف همان پا قرار دهید. کف پا را به نرمی بد طرف

بالا و پایین ماساژ دهید. اگر او مایل است، این کار را با مفاصل دستان نیز انجام دهید. از او بخواهید زانوی این پا را خم کند تا کف پایش بالا بیاید. مع پایش را محکم نگه دارید و کف دستتان را روی بالشتک کف پا فشار دهید. هر دو دستتان را روی بالشتک کف پا قرار دهید و در حالی که بمطرف پایین فشار وارد می آورید، انگشتان پایش را به نرمی از هم باز کنید. همین کارها را با پای دیگر تکرار کنید.



تصویر ۴۵: ماساژ کف پا

● پس از خاتمه ماساژ، کف هر یک از دستانتان را صاف در مقابل کف هر یک از پاهای او قرار دهید و حدود ۱ دقیقه این ارتباط را حفظ کنید. او باید پس از کنار کشیدن دست شما، هنوز تا مدتی این ارتباط را احساس کند. آیا چنین شد؟

#### تمرین ۱۰۱: ماساژ کف پا: درازکش به پشت

فرد گیرنده ماساژ به پشت روی تخت یا یک قطعه زیرانداز در روی زمین، دراز می کشد. در مقابل او و کنار پاهایش بنشینید. پای چپش را در دست بگیرید و با شستهایتان کف پا را به نرمی نوازش کنید. دست چپتان را زیر مع پا و کف دست راستتان را روی بالشتک کف پایش قرار دهید. با دست راستتان محکم فشار وارد آورید. بدین ترتیب، عضله کشیده و رها می شود و ارتباط میان دست و پا احساس دلپذیری به وجود می آورد. سپس کف هر دو دستتان را مقابل کف پای او قرار دهید و با انگشتان دو دست، انگشتان پایش را محکم نگه دارید. هدف از این عمل پهن تر کردن پا است. بعد رویه پا را با دست چپ محکم نگه دارید و مشت دست دیگرتان را مقابل کف پا قرار دهید. با قسمت صاف و تخت مشتتان نواحی مختلف کف پایش را بمالید. اگر برای او قابل تحمل است، کف پایش را با مفاصل دستتان مالش دهید. انگشتان پایش را در دستانتان بگیرید و بدون وارد آوردن فشار زیاد، بمطرف پایین حمشان کنید. انگشت نشانه را هر بار بین دونا از انگشتان پا قرار دهید و به آرامی ماساژ دهید. همین کارها را با پای دیگر نیز انجام دهید.

## تمرین ۱۰۲: راه رفتن روی پشت فرد

این فرم از ماساژ، با پاهای بر روی پشت فرد و در حالی انجام می‌شود که وی روی تخت یا یک قطعه زیرانداز گسترده بر زمین دراز کشیده باشد. در هر صورت، تخت یا زیرانداز باید کنار دیوار قرار داشته باشد تا این که فردی که روی پشت دیگری راه می‌رود، قادر باشد به کمک تماس دستش با دیوار، تعادل خود را حفظ کند. جهت حفظ تعادل می‌توان از صندلی‌ای که کنار زیرانداز قرار داده شده، نیز استفاده کرد. این نوع ماساژ فقط در بیوانترژتیک استفاده شده<sup>(۱)</sup>، و برای اغلب افراد بسیار لذت‌بخش است. این نوع ماساژ در جلسات درمانی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد تا به مراجع در آزاد شدن ماهیچه‌های پشت که موجب عمیق تر شدن تنفس می‌گردد، کمک کند. دریافت این نوع ماساژ برای کسانی که از کمردرد رنج می‌برند، مضر است. همچنین، این نوع ماساژ را نباید کسی بدهد که وزنش خیلی بیشتر از فرد دریافت‌کننده ماساژ باشد.

فرد گیرنده ماساژ باید بازوهای صاف و پاهای شل که به صورت کشیده بر زمین قرار دارند به شکم روی تشک ابری به ضخامت تقریبی ۱۰ سانتی‌متر دراز بکشد. فرد ماساژدهنده که بر پشت دیگری راه می‌رود، باید پاهای پهنه باشد. به تصویر ۶۶ نگاه کنید. یک پا را درست بالای باسن فرد دریافت‌کننده و پای دیگران را روی باسنش قرار دهید. از او بخواهید که با صدایی قابل شنیدن نفس بکشد. هنگام بازدم او، وزن خود را بر آن پایتان که بر قسمت پایین کمرش قرار دارد وارد کنید. هنگامی که عمل دم را انجام می‌دهد، وزن‌تان را برای پای که روی باسن او است منتقل کنید. مدت ۱ دقیقه همراه با نفس کشیدن یارتان به این حرکت ادامه دهید. بعد در عین حفظ تعادل، یک پایتان را هم‌سطح شانها و پای دیگران را روی قسمت پایین کمر او قرار دهید. دوباره وزن پایتان را به موازات تنفس طوری جابه‌جا کنید که در حین انجام عمل بازدم، فشار بر ناحیه کمر وارد آید. باز هم حدود ۱ دقیقه به این عمل ادامه دهید. اگر یارتان توانایی تحمل وزن شما را دارد، هر دو پایتان را به صورت عمودی، هم‌سطح شانها روی پشتش قرار دهید. از او بخواهید که خود را رها کند و با وزنی که بر پشتش وارد می‌شود، مبارزه نکند. در این صورت، متوجه خواهد شد که تحت این فشار، تا حد زیادی قادر به نفس کشیدن است. در حالی که یارتان خود را رها کرده و در مقابل وزن شما مقاومت نمی‌کند، با قدم‌های بسیار کوچک در طول پشت او به طرف پایین راه بروید. زمانی که هر دو پایتان به باسن رسیدند، به قدم‌زدن خاتمه

۱. این نوع ماساژ، در حقیقت همان فرم سنتی «راه رفتن روی پشت» است که ما ایرانیان از قدیم‌الابام در فرهنگمان داشته‌ایم.

دهید. در حالی که پاهایتان روبه جلو قرار دارند، روی باسن یارتان و کنار استخوان‌های لگن بایستید. در عین حفظ تعادل، به‌طور منظم و هماهنگ، به‌طرف بالا و پایین حرکت کنید. انجام این عمل موجب شل و ره‌اشدن باسن می‌شود و تنفس را عمیق‌تر می‌کند.



تصویر ۶۶: راه رفتن بر پشت

- آیا هنگام راه رفتن بر پشت یارتان، از چگونگی تنفس او آگاه بودید؟ اگر او بتواند هماهنگ با حرکات شما نفس بکشد، لازم نیست فشارهای غیر لازمی را متحمل شود.
- آیا او پس از انجام این تمرین احساس آرامش بیشتری می‌کرد؟
- آیا با پاهایتان انقباضات ناحیه پشت او را احساس می‌کردید؟ با کمی تمرین چنان در انجام این نوع ماساژ مهارت پیدا می‌کنید که دیگران اغلب از شما درخواست خواهند کرد که این ماساژ را برایشان انجام دهید.

هنگامی که با تکنیک‌های ماساژی‌ای که در این فصل توضیح دادیم آخت شوید، می‌توانید به کار ماساژ خود در دیگر مناطق بدن نیز وسعت ببخشید. ماساژ ران‌ها و مابه‌چمه‌های پشت باقی‌مانده همیشه دلچسب است و از آن استقبال می‌شود. اصل اساسی‌ای که باید از آن پیروی کنید، حساس‌شدن نسبت به فرد ماساژگیرنده است. بدن او را احساس کنید و کشف کنید که چه نوع حرکاتی به‌او حس خوبی می‌دهند. ماساژ زمانی بسیار ارزشمند است که تا حد امکان، دلچسب باشد.

بخش سوم



---

برنامه ریزی برای تمرین کردن





## فصل سیزدهم

### تمرین کردن در خانه

در فصل ۷ به انجام تمرین‌ها به صورت انفرادی در خانه اشاره‌ای کردیم. در این جامی خواهیم برای تمرین‌هایی که از همه آسان‌تر هستند و آنهایی که بیش از همه می‌توانند در شما احساس خوبی ایجاد کنند توصیه‌هایی کنیم.

اگر فرض کنیم که شما در طول روز فقط برای انجام یک تمرین وقت دارید، در این صورت توصیه ما به شما آن است که تمرین شماره ۱ را انجام دهید. این تمرینی است که در آن به سمت جلو خم می‌شوید و بانوک انگشتان دستتان، کف زمین را لمس می‌کنید. زانوهای کمی خمیدمانند و وزن‌تان روی بالشتک‌های کف پایتان قرار دارد. هدف از این تمرین، تولید ارتعاش در پاها است. اگر پاها بلرزند، آسان‌تر و عمیق‌تر نفس می‌کشید. ولی چه این ارتعاشات ایجاد بشوند یا نشوند، در هر حال این تمرین به شما کمک می‌کند تا با قسمت تحتانی پاها و با ران‌هایتان بهتر ارتباط برقرار کنید و بیشتر با زمین اتصال بیابید. این، تمرینی عالی برای شروع کردن روز است. ولی این تمرین را می‌توانید در هر زمان و هر مکانی که احساس کردید نیاز دارید تنش و گرفتگی‌های مالمیچه‌ای را از خود دور کنید، انجام دهید. انجام این تمرین به حداکثر ۱ یا ۲ دقیقه صرف وقت نیاز دارد. اگر می‌خواهید دو تمرین انجام دهید، تمرین کمان (تمرین شماره ۴) را نیز انجام دهید. با تمرین کمان شروع کنید، به‌طرف شکم تنفس کنید و حدود ۱ دقیقه به انجام تمرین ادامه دهید. سپس به‌طرف پایین خم شوید تا پاهایتان به لرزش درآیند (تمرین ۱). اگر با تمرین کمان شروع کنید، به لرزش درآمدن پاها بسیار آسان‌تر خواهد بود.

معمولاً به لرزش درآوردن پاها برای نوجوانان بسیار آسان‌تر است. این کار برای افراد مسن‌تر دشوارتر است، به این علت که با بالاتر رفتن سن، پاهای آنها سفت‌تر و شق و رق‌تر می‌گردد و از



انعطاف پذیری آنها کاسته می شود. بدن صبح ها پس از بیدار شدن از خواب، سفت تر و گرفته تر از بقیه روز است که فرد کمی تحرک داشته است. اگر بدنتان چنین وضعی دارد به شما توصیه می کنیم که پس از انجام دو تمرین قبلی، تمرین شماره ۱۹ را از سری تمرین های استاندارد انجام دهید. در این تمرین، در حالی که زانویتان را کاملاً خم کرده اید، وزنتان را روی یک پا می اندازید. بگذارید وزنتان تا وقتی که این وضعیت بدنی برایتان ناگوار شود، روی همین پا باقی بماند و سپس وزنتان را روی پای دیگر منتقل کنید. این کار را برای هر پا دو بار انجام دهید. پس از انجام آن متوجه خواهید شد که نقطه ثقل بدنتان نزول کرده است؛ پاهایتان را زنده تر و خود را به زمین نزدیک تر احساس می کنید.

این تمرین های ساده را به صورت مکانیکی انجام ندهید. راهنمایی ها را بخوانید و به پرسش ها و توصیه های انتهای هر تمرین توجه کنید. این تمرین ها را انجام می دهید تا با بدنتان ارتباط پیدا کنید؛ این امر، نیازمند آن است که آگاهی خود را بر آنچه در بدنتان روی می دهد، متمرکز سازید. همچنین اگر خواستار آن هستید که تنفس تان به خوبی جریان داشته باشد، مهم است که به این فرایند توجه کنید. اگر به طور مرتب بیش از این سه تمرین را بخصوص هنگام صبح انجام دهید، روزتان را نه تنها با احساس بهتری نسبت به خود، بلکه همچنین با انرژی بیشتری شروع خواهید کرد. در هر صورت، می توانید هر تمرینی را که می خواهید، به هر شکلی انجام دهید. تمرینی که برای انجام دادن انتخاب می کنید به احساس و نیازتان در آن لحظه و همچنین به مقدار زمانی که برای انجام آن در اختیار دارید بستگی دارد. شاید بخواهید به عنوان بخشی از یک برنامه منظم صبحگاهی، بالاتنه تان را شل و آزا کنید. در این صورت یکی از تمرین هایی را که مربوط به این بخش از بدن است انتخاب کنید و آن را به سلسله تمرین های خود بیافزایید. لازم نیست که همیشه همان تمرین را انجام دهید. پس از خو گرفتن با این تمرین ها، تمرینی را انجام دهید که به شما در مقابل گرفتگی های عضلانی خاصی کمک کنند.

افراد بسیاری، در منطقه کمر و پشت خود انقباضاتی دارند. امکان دارد به سفتی یا گرفتگی پشتتان آگاه باشید یا این که طوری رفتار کنید که انگار زیر بار سنگینی زندگی می کنید. چهارپایه بیوانرژتیکی وسیله ای مفید برای حل این گونه مشکلات است. ما به همه کسانی که تحت درمان بیوانرژتیکی هستند استفاده از چهارپایه را توصیه می کنیم. شاید خودتان هم بتوانید چنین چهارپایه ای را بسازید. اولین تمرینی را که در فصل کار با چهارپایه توضیح دادیم امتحان کنید. در صورتی که این تمرین ها برای شما جدید هستند، برای اطمینان چهارپایه را

کنار یک تخت قرار دهید. تجربه کردن، باعث ایجاد حس اطمینان می‌شود. فراموش نکنید که پس از استفاده از چهارپایه، تمرین خم شدن به طرف جلو را انجام دهید.

شاید هم بر عکس، شما جوان و ورزشکار باشید و از وضعیت فیزیکی خوبی برخوردار باشید. در این صورت بهره شما از انجام این تمرین‌ها آن خواهد بود که متوجه می‌شوید بدن‌تان را زنده‌تر احساس می‌کنید. می‌توانید تمام تمرین‌های چهارپایه‌ای را انجام دهید، البته در صورتی که قصدتان اثبات این نباشد که به آن نیاز ندارید یا این که قادر به استفاده از آن هستید. در فرهنگ ما هیچ‌کس از انقباضات عضلانی در امان نیست و چون این تمرین‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که بتوانید به این انقباضات دست پیدا کنید، حتماً تأثیری بر شما خواهند داشت. اگر در آغاز کار در انجام تمرین‌ها افراط کنید احساس ناراحتی و درد خواهید کرد؛ مواظب باشید و سریع جلو نروید. اگر با آنچه در بدن‌تان روی می‌دهد در ارتباط باقی بمانید<sup>(۱)</sup>، انجام هیچ‌یک از این تمرین‌ها خطری دربر نخواهد داشت و افراد مسن نیز با کمی تمرین می‌توانند آنها را به‌خوبی جوانان انجام دهند.

بیشتر مردم نیاز دارند که خود را بیشتر از آن حدی که معمولاً انجام می‌دهند، ابراز کنند. دو تا از تمرین‌های ابرازی فصل ۹ را می‌توان به‌طور موفقیت‌آمیزی در خانه انجام داد. یکی تمرین شماره ۷۰ یا «لگزدن» و دیگری تمرین شماره ۷۳ یا «بر تخت کوبیدن» است. اگرچه هدف این تمرین‌ها پرورش دادن احساس خشم و اعتماد به نفس فرد است، ولی واقعیت این است که این دو، ویژگی‌هایی هستند که در بسیاری از افراد به حد کافی رشد نکرده‌اند. ما به مراجعمانان توصیه می‌کنیم که این تمرین‌ها را در خانه انجام دهند و خودمان نیز آنها را به‌طور منظم تمرین می‌کنیم. در صورتی که وقت کافی داشته باشید می‌توانید این دو تمرین را نیز جزء سلسله تمرین‌هایی که هر روز در خانه انجام می‌دهید، قرار دهید. پیش از انجام تمرین‌ها، راهنمایی‌ها و توصیه‌ها را به‌دقت مطالعه کنید. تمرین‌های مربوط به سکس، مشکلات شما را در این حیطه حل نمی‌کنند. این تمرینات در واقع احساسات جنسی و توانایی لذت‌بردن را افزایش می‌دهند. می‌توانید هریک از این تمرین‌ها را به سلسله تمرین‌هایی که به‌طور روزمره انجام می‌دهید بیافزایید. ولی آنها را پس از تمرین‌های آمادهاز که در بالا توصیه کردیم، انجام دهید.

انتخاب با شما است. میزان انرژی و وقتی که برای بدن‌تان صرف می‌کنید، بهترین سرمایه‌گذاری‌ای است که می‌توانید انجام دهید. بهره‌دریافتی آن، لذت و سلامت است که از

۱. منظور از «در ارتباط باقی ماندن با بدن» آن است که بتوانید آنچه را که در بدن‌تان به وقوع می‌پیوندد، مثلاً گرفتگی عضلات یا عین‌تر شدن سطح تنفس و غیره را، احساس کنید.

«پول» یا «قدرت» ارزشمندتر است. بدین ترتیب در حقیقت برای وجود خودتان، سرمایه گذاری می کنید، زیرا شما، تنتان، و تن شما نیز خود شما هستید. ما به این دلیل لغت «تمرین کردن» را به کار می بریم تا توصیف کنیم که چگونه می توانید با بدن خودتان کار کنید تا این که آن را سرزنده تر سازید. در حالی که در واقع این لغت، کلمه مناسبی برای روش های بیوانرژتیک نیست. آنچه که انجام می دهید در واقع بهره مند کردن بدنتان است و چنین مراقبتی از بدن، به معنای علاقه مندی، احساس کردن و مشاهده عاشقانه است. طوری با بدنتان تمرین نکنید که انگار اسب یا ماشین است. در حرکات، در کارهایی که انجام می دهید و در آنچه ابراز می کنید بدن خود باشید و این گفته در حقیقت پیام اصلی این کتاب است.



## فصل چهاردهم

### گروه تمرینی

همیشه جالب‌تر و به همین دلیل، آسان‌تر نیز هست که تمرین به جای آن‌که به صورت انفرادی انجام گیرد، به صورت گروهی انجام شود. از آنجایی که تمرین‌های بیوانرژتیک می‌توانند کمک‌هایی باورنکردنی به افراد بکنند، ما برای مراجعانمان گروه‌هایی را سازماندهی کردیم. واکنش این افراد نسبت به کار گروهی آن قدر مثبت بود که ما قصد داریم در هر جایی که درمان بیوانرژتیکی صورت می‌گیرد، چنین گروه‌هایی را تشکیل دهیم.

هر گروه باید دارای مربی باشد و می‌تواند بین ۴ تا ۲۰ نفر عضو داشته باشد. مهم است که مربی علاقه صادقانه‌ای به مردم داشته باشد و انجام تمرین‌ها برایش دلچسب باشد. شرکت‌کنندگان در گروه از نحوه برخورد مربی تبعیت می‌کنند. مربی باید در مورد مکتب بیوانرژتیک اطلاعات نسبتاً زیادی داشته و تجربیاتی نیز در این زمینه داشته باشد. نقش او دو وجه دارد: یکی این‌که به شرکت‌کنندگان در گروه، راهنمایی‌هایی صحیح ارائه کند و مفهوم تجربیات بدنی هرکس را برایش تفسیر کند. عملکرد دیگر مربی آن است که قادر باشد تا حدی، توانایی تحمل فشار مربوط به تمرین‌ها را در هر عضو گروه تخمین بزند. اگر میزان فشار وارد شده زیاد باشد، مربی باید به فرد شرکت‌کننده توصیه کند تا تمرین را با آرامش و خونسردی بیشتری انجام دهد. وارد آوردن فشار زیاد بی‌فایده است. هدف ما احساس کردن است نه خودنمایی و ابغای نقش و وظیفه. به دلیل آن‌که هدف این تمرین‌ها احساس کردن است، خیلی از مواقع احساسات و هیجان‌هایی به‌طور خودجوش در بعضی از شرکت‌کنندگان بروز می‌کنند. مثلاً احتمال دارد که یکی از اعضای گروه به‌طور ناگهانی شروع به گریه کند. گاهی یکی از

شرکت‌کنندگان مورد حمله حس‌های بدنی جدید و ناشناخته قرار می‌گیرد<sup>(۱)</sup>. در چنین شرایطی مربی باید مشکل فرد را حس کند و در جریان آنچه که در حال روی دادن است، باقی بماند. گاهی تنها گفتن این عبارت که «خوبه، عیب نداره، خودت را به دست احساس بسپار و بگذار احساست به سطح بیاید» کافی است. اگر فرد کنترل خود را از دست بدهد و دچار سردرگمی شود، مربی باید به‌طرف او برود و با صحبت کردن، او را آرام کند. توصیه می‌کنیم که تنها در صورتی دلایل انفجار احساسی آن عضو در جمع مورد گفتگو واقع شود که گروه، نه گروه تمرینی، بلکه گروه درمانی باشد. علت این است که چنین گفتگوهایی جهت تمرین‌ها را منحرف می‌سازد و نه تنها حواس همه را پرت می‌کند، بلکه موجب می‌شود که دیگر اعضاء نیز در گروه احساس انزوا کنند. لازم به ذکر است که خود رهبر گروه نیز در تمرین‌ها شرکت می‌جوید و تمرین‌ها را هدایت می‌کند. رهبر گروه با انجام دادن تمرین‌ها، مثالی برای چگونگی انجام آنها ارائه می‌دهد. او در عین حال، اعضاء را مشاهده می‌کند تا به آنها کمک کند که تا حد امکان، از تمرین‌ها بهره بیشتری ببرند. از آنجایی که افراد قادر نیستند خود را مشاهده کنند و بنابراین فرض را بر آن می‌گذارند که حالت صحیح بدن را به خود گرفته‌اند، در حالی که در واقع چنین نیست. تنها در صورت درست انجام دادن تمرین‌ها فرد می‌تواند جریان انرژی<sup>(۲)</sup> را از سر به پاهای خود حس کند. رهبر گروه باید هدف عمومی از کار با بدن و علاوه بر آن، هدف از انجام هر تمرین معین را با توضیحات خود روشن سازد.

تفاوت تمرین‌های بیوانرژیکی با دیگر انواع تمرینات بدنی این است که در این روش تمرین‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به فرد کمک کنند تا خود را رها کند و به دست بدنش بسپارد، در حالی که هدف انواع دیگر تمرین‌ها، افزایش قدرت عضلاتی فرد است. تمرین‌های بیوانرژیکی، بخصوص آنهایی که در آنها بدن در وضعیتی پرنش قرار می‌گیرد، موجب می‌شوند که بدن کمی خسته شود و ظاهر فرد هم بی‌نهایت خسته و کوفته به نظر برسد ولی در واقعیت او از درون سرشار از سرزندگی، هیجان، حرکت و جریان باشد. در انتهای جلسه تمرینی، نفس کشیدن شرکت‌کنندگان منظم‌تر و آزادانه‌تر، رنگ و رویشان بهتر، و چشمانشان شفاف‌تر می‌شود. همه افراد خود را به زمین متصل‌تر حس می‌کنند و احساس ارتباط با خودشان نیز قوی‌تر می‌شود<sup>(۳)</sup>.

۱. منظور از این حس‌های بدنی جدید و ناشناخته، حس‌هایی نظیر منوجه گرفتگی شدید عضلات باسن شدن، جریان یافتن این بار الکتریکی در پاها، یا سوزن سوزن شدن یک عضله خاص و غیره است.
۲. منظور، جریان انرژی در بدن است که آن را جریان یافتن «احساس» نیز می‌نامند زیرا فرد در هر نقطه از بدنش که جریان انرژی به آن رسیده باشد، از «حس‌های» بدنی جاری شده، آگاهی می‌یابد.
۳. ما انسانهای عصر صنعت، در بسیاری از لحظات و ساعات شبانه‌روز، چنان مشغول انجام وظایف و

پیش از شروع کار یک گروه جدید، لازم است اول از تمام اعضای شرکت‌کننده در گروه مصاحبه پزشکی به‌عمل آید. باید از کسانی که به‌طور منظم معاینه پزشکی نمی‌شوند، آزمایش‌های پزشکی به‌عمل آید. به‌منظر ما تمرین‌هایی که در این کتاب آمده‌اند در صورتی که به درستی انجام گیرند، برای فرد خطری دربر ندارند، ولی بهتر است همیشه احتیاط‌های لازم به‌عمل آید. به همین دلیل رهبر گروه باید به عدم تعادل احساسی افراد نیز آگاه باشد. بعضی از افراد به گروهی نیاز دارند که مطابقت بیشتری با میزان استحکام شخصیتی آنها داشته باشد. درحین انجام این تمرین‌ها از لباس مناسب استفاده کنید. باید بدن تاحدی قابل‌رویت باشد. خانم‌ها باید مایو یا لباس ورزشی‌ای به تن داشته باشند که بازوها و پاهایشان را نپوشاند، و آقایان شلوار کوتاه یا شلوار گرم‌کن به پا کنند.

یکی از محاسن چنین گروه‌هایی آن است که افراد می‌توانند بدن و حرکات یکدیگر را با دقت مشاهده کنند. مشاهده انقباضات و گرفتگی‌ها در بدن فرد دیگر آسان‌تر از حس کردن آنها در بدن خود است. بدین وسیله می‌توانید در مورد انقباضات بدنی معمولی‌ای که همه افراد دچار آن هستند، آگاهی بیشتری پیدا کنید. همچنین دیگران می‌توانند فرایند «خود را به‌دست کار با بدن سپردن» را برای فرد تسهیل کنند و علاوه بر آن، مشاهده بهبود یافتن دیگری نیز می‌تواند برای فرد بسیار تشویق‌کننده باشد.

این گروه‌ها را می‌توان به‌طور خصوصی یا از طریق یک مؤسسه تشکیل داد. بهتر است در گروه، تاحدی همگونی و هماهنگی وجود داشته باشد. وجود هماهنگی در گروه، به احساس نزدیکی و اشتراک افراد گروه با یکدیگر کمک می‌کند<sup>(۱)</sup> و باعث می‌شود که گروه، دیدگاه خاصی را برای خود برگزیند. در صورتی که با یک گروه بیمار بستری در بیمارستان کار می‌کنید باید از انجام تمرین‌های پرتنشی که بار احساسی زیادی دارند خودداری ورزید و به جای آنها از تمرین‌هایی استفاده کنید که آگاهی افراد را نسبت به بدنش افزایش می‌دهند. تمرین‌هایی که با

---

→ فعالیت‌های خود هستیم که نه تنها با بدن خود ارتباط مناسبی نداریم، بلکه حتی با «خود وجودی‌مان» نیز در ارتباط نیستیم. یعنی اغلب از حال و روز خود و این‌که حالمان چطور است و چه افکار و احساساتی داریم، بی‌خبریم و حتی اگر بخواهیم هم به آسانی نمی‌توانیم با خود ارتباط برقرار کنیم.

۱. منظور این است که گروه‌ها به صورتی انتخاب شوند که در آنها، افراد اشتراکات زیادی با هم داشته باشند نظیر آنکه سن افراد به یکدیگر نزدیک باشد، یا آنکه برای مثال، اعضای گروه همگی مجرد یا متأهل باشند، و مانند اینها. این‌گونه شباهت‌ها باعث می‌شود که افراد آسان‌تر بتوانند خود را جای یکدیگر بگذارند و دیگران و مسائل آنها را درک کنند. در بسیاری از زبان‌های غیرفارسی، از این پدیده تحت عنوان «identify with» به معنای همان‌شمردن، همان‌سازی، و مانند اینها نام برده می‌شود.

کودکان و نوجوانان در مدرسه انجام می‌شوند، از تمرین‌هایی که در یک گروه خصوصی برای بزرگسالان ارائه می‌شوند، تفاوت چندانی ندارند. این گونه گروه‌های مربوط به کودکان و نوجوانان با نتایج موفقیت‌آمیزی تشکیل می‌شوند، اگرچه متأسفانه نویسندگان این کتاب، خود تجربه کار با چنین گروه‌هایی را ندارند. مشخصه یک مربی خوب تمرین‌های بیوانرژتیک آن است که بتواند تمرین‌ها را با توان‌ها و نیازهای گروه تطبیق دهد. در کشورهای غربی، اغلب گروه‌ها مختلط هستند، اگرچه تشکیل گروه‌های مجزا برای خانم‌ها و آقایان می‌تواند محاسن خاص خود را دارا باشد. به‌خصوص زمانی که این گروه‌ها کوچک و همگون باشند و افراد یکدیگر را به‌طور منظم ملاقات کنند، به تدریج نیاز طبیعی اعضای گروه به پذیرفته شدن از سوی هم‌جنسان خود برآورده می‌شود. چنین گروه‌هایی اغلب به یک محیطی درمانی تبدیل می‌شوند. و زمانی که این تمرین‌ها به عنوان بخشی از یک برنامه گروه درمانی، مورد استفاده قرار گیرند، تا حد زیادی باعث تکامل بخشیدن به ابراز و آشکار کردن احساسات، و همچنین ارتباطی پرده با یکدیگر می‌شوند. کار بدنی بیوانرژتیکی، همه افراد را به اصل و اساس حیات یعنی - نفس کشیدن، حرکت کردن، احساس کردن، و ابراز و بیان کردن - باز می‌گرداند.

یک گروه، به‌طور معمول ترتیبی را که در مجموعه تمرین‌های استاندارد وجود دارد رعایت می‌کند. ضروری است که هرچند وقت یکبار در تمرین‌ها تنوع ایجاد کنیم تا این که از یکنواختی برنامه جلوگیری شود. همچنین خودتان نیز می‌توانید مطابق با تمرین‌های استاندارد، تمرین‌های دیگری را ابداع کنید، البته در صورتی که بر زمینه‌های اصلی نظریه بیوانرژتیک مبتنی باشند. ما در این کتاب همه تمرین‌هایی را که مورد استفاده قرار می‌دهیم ارائه نکرده‌ایم و علاوه بر آن، دائماً تمرین‌های جدیدی ابداع می‌کنیم تا نیازهای خود و شرکت‌کنندگان در گروه‌ها را برآورده سازیم. بسیاری از تمرین‌ها از تجربیات شخصی ما سرچشمه گرفته‌اند. بسته به استحکام شخصیتی اعضای گروه، چند تمرین ابرازی در برنامه تمرین‌ها گنجانده می‌شود. این گونه تمرین‌ها در دست یک رهبر گروه که منحصراً و متبحر باشد، ابزارهایی قوی جهت تخلیه تنش و انقباضات هستند.

اعتقاد ما این است که در صورتی که وقت گروه اجازه دهد، باید تمرین‌های ماساژ، بخش جدایی‌ناپذیری از هر برنامه تمرینی را تشکیل دهند. بعضی مواقع، افراد به لمس کردن و مورد لمس واقع شدن اعتراض می‌کنند. و رهبر گروه باید به این اعتراضات احترام بگذارد این مخالفت‌ها در ترس ریشه دارند و معمولاً در طی کار گروه، وقتی فرد می‌بیند که دیگران یکدیگر را

لمس می‌کنند ترس او نیز از بین می‌رود. برنامه تمرینی برای یک گروه پیشرفته، باید حاوی چند تمرین مربوط به سکس نیز باشد. بدن تنها در صورتی می‌تواند مجدداً سرزندگی و شکوه طبیعی خود را به دست آورد که انقباضات باسن تخلیه و احساسات جنسی آزاد شده باشند. مکرراً به این نکته اشاره کرده‌ایم که تمام ورزش‌ها در صورتی که کاملاً شکوفا و به حرکات خودبه‌خودی باسن منجر شوند، نهایتاً تا باسن گسترش می‌یابند. زندگی ارتماشی، زندگی جنسی فرد را نیز شامل می‌شود.

در آخر می‌خواهیم در مورد نقش این تمرین‌ها در زندگی‌تان، توصیه‌هایی بکنیم. شما بی‌جهت تمرین نمی‌کنید. تمرین‌ها می‌توانند از آن رو لذت‌بخش باشند که پس از انجام آنها احساس خوبی پیدامی‌کنید، ولی می‌توانند درست مثل مواک‌زدن ارزش پیش‌گیری‌کننده نیز داشته باشند. توجه نکردن به بدنتان می‌تواند پیامدهایی جدی به دنبال داشته باشد. تمرین‌های بیوانرژتیک هر قدر هم که ارزشمند باشند، جانشین یک زندگی سالم نیستند. برای احساس سرزندگی کامل لازم است احساس خوبی نسبت به زندگی داشته باشید، از کارتان راضی باشید، و از ارتباطات شخصی‌تان با دیگران نیز لذت ببرید. شما مسؤول مراقبت از خود هستید. نمی‌توانید در عین افراط در سیگار کشیدن و مصرف مفرط الکل و موادمخدر، انتظار داشته باشید که این تمرین‌ها از سر تا پایتان را سرزنده نگه‌دارند. کسی که به بدن خود علاقه‌مند باشد، سعی می‌کند تغذیه‌ای سالم و معقول داشته باشد. او سعی می‌کند به اندازه کافی بخوابد، از استرس و تنش غیرضروری اجتناب می‌کند، و برای این‌که وجود خود را احساس کند، به خود وقت نفس کشیدن می‌دهد.

امید ما این است که این تمرین‌ها به شما کمک کنند تا به عنوان یک انسان، در شرایط گوناگون از «حضور»<sup>(۱)</sup> بیشتری برخوردار باشید. یعنی بیشتر از نقطه کمال بدنتان واکنش نشان دهید. می‌دانیم که انجام دادن این تمرین‌ها به شما در مقابل فشارهای زندگی مدرن کمک می‌کند، ولی انجام تمرین‌ها در خانه یا در یک گروه، جانشینی برای دیگر فعالیت‌های مهم بدنی نیست. ساده‌ترین نمونه این‌گونه فعالیت‌ها، پیاده‌روی است؛ پیاده‌روی برای لذت خودتان، نه برای رسیدن به یک محل. از سکس که بگذریم، جنبش و پایکویی بیشترین لذت و هیجان را به وجود می‌آورد. حیف که آنها را این قدر کم انجام می‌دهیم. اگر جوان نیستید و از حرکات تند

۱. منظور از «حضور»، حس کردن عین لحظات و به قول معروف «در زمان حال» زندگی کردن است و نه سیر ذهنی دائمی در گذشته و آینده.



راک<sup>(۱)</sup> لذت نمی‌برد، پیشنهاد می‌کنیم که رقص‌های محلی و منظم انجام دهید. سالم‌ترین فعالیت بدنی، شنا کردن است. هنگام شنا کردن، بدن وابسته به نیروی جاذبه زمین نیست و تنفس و حرکت نیز با یکدیگر هماهنگ می‌شوند.

هدف کار بیوانرژتیکی کمک به فرد است تا بتواند خود را به دست لذت بردن بسپارد. لذت، نوعی واکنش جسمی است. توانایی لذت بردن، عملکرد یک بدن سرزنده است یا به گفته دیگر، نشان دهنده آن است که زندگی چگونه در بدن به ارتعاش درمی‌آید.

---

۱. راک: نوعی موزیک و رقص غربی که با حرکات تند همراه است و در میان بسیاری از جوانان غربی رایج است.



---

## نامه یک مراجع

---

زنی ۲۴ ساله هستم که پس از طی مدت ۴ سال دوران نامزدی، عقد و ازدواج و با وجود علاقه زیاد به همسر، قادر به برقراری ارتباط جنسی با او نبودم. این مسئله نه تنها موجب فشار روحی و احساس گناه زیادی برای خودم شده بود، بلکه باعث شده بود که همسر من نیز مضطرب و کمی تندخو شود، و اغلب بدون استفاده از قرص خواب آور، قادر به خواب رفتن نبود. این مسئله باعث شده بود که ارتباط ما سرد شود و گاه بر سر مسائل بی اهمیت، بحث و درگیری بین ما در بگیرد. پاسخی که در مراجعه به پزشکان مختلف زنان می شنیدم این بود که هیچ نوع مشکل فیزیکی ندارم. مراجعات مکرر ما به کلینیکهای مختلف روان پزشکی، مراکز درمانی مربوط به مشکلات جنسی، و مصرف داروهای مختلف همگی بی نتیجه مانده بود و بر یاسمان نیز افزوده بود.

با یاس زیاد نزد روان شناسی رفتم که به طور غیر منتظره ای به من معرفی شده بود. هم من و هم همسر من با این دید که این بار هم نتیجه نخواهیم گرفت و این آخرین تلاطمان خواهد بود، نزد او رفتیم. من هیچ اطلاعی نداشتم که ایشان در کارشان، در صورت لزوم از تکنیکهای روان درمانی روان - تنی از جمله روش بیوانرژتیک استفاده می کنند.

هفته های اول درمان، ایشان تنها با من صحبت می کردند و جلسات، فرم معمول جلسات مشاوره ای را داشت. قصد ایشان این بود که اول من خود آگاه تر شوم، آمادگی پیدا کنم و بر بعضی ترس ها و مشکلات کوچک و بزرگ مانند تصور منفی و غلط از رابطه جنسی و همچنین کم دوست داشتن بدن خودم که مانع از برقراری ارتباط جنسی بزرگسالانه با همسر من بود، فائق آیم. پس از این مرحله، ایشان شروع به آموزش روش های صحیح تنفس به من کردند. برایم بسیار

شگفت‌آور بود که تنفس به این سادگی، چه کارها که نمی‌کند و کم کم به این روش ایمان پیدا کردم. در مراحل بعدی که تمرین‌های نرمشی بیوانرژی‌تیک و دیگر حرکات و کارهای بدنی مختلف انجام می‌شد، هر بار با ناپاوری به راهنمایی‌های لازم جهت انجام آنها گوش می‌دادم و باز به خود می‌گفتم که «فایده ندارد، بی‌نتیجه است». ولی چون قصد کرده بودم که تمام تلاشم را برای به نتیجه رسیدن به کار ببندم، شروع به انجام تمرین‌ها می‌کردم و با حیرت می‌دیدم که نتیجه می‌دهد و تغییرات روانی خودم را نیز احساس می‌کردم.

طی این مراحل درمانی و در حالی که روحیه بد و ناامیدی داشتم، همچنان باور نداشتم که این تلاشها و شیوه درمانی، در مشکلات من که در طی حداقل سه سال انجام درمانهای مختلف حل نشده بود، گشایشی پدید آورد. ولی من و همسرم با شگفتی تمام ملاحظه کردیم که در مدتی کمتر از چهار ماه مراجعه و درمان، مشکلمان کاملاً حل شد و اکنون هر دوی ما از سلامت جسمی و روانی بهتری برخوردار هستیم. و حال با تمام وجود معتقدم که: روان درمانی روان - تنی معجزه گر است.

تهران، خرداد ۱۳۸۱



ارتباط و تأثیر متقابل بدن و روان، از گذشته‌های دور مورد تأکید بوده و فراوانی بیماری‌هایی که به اصطلاح «ریشه عصبی» دارند، گواه دیگری از این ارتباط متقابل است. همانطوری که «وحدت جسم و روح» در مشرق زمین امری پذیرفته شده است، نزدیک به ۵۰ سال است که این مسأله در کشورهای غربی نیز پیروانی پیدا کرده و این امر در قالب روشهای روان‌درمانی و مشاوره‌ای متمرکز بر بدن که «روان‌درمانی از طریق بدن» یا «روان‌درمانی روان-تنی» خوانده می‌شوند، در غرب حتی گاه مورد پذیرش سازمانهای بیمه دولتی و خصوصی نیز قرار گرفته است.

مکتب تحلیل بیوانرژتیکی یکی از معروف‌ترین این روشهاست که اساس آن، شناخت بدن و فرایندهای انرژیکی آن است. این مکتب را الکساندر لوون (متولد ۱۹۱۰ م.) بنیان نهاده که شاگرد ویلهلم رایش بود. رایش، یکی از شاگردان سرشناس فروید بود که برای نخستین بار، بدن را نیز در فرایند درمان روان‌تحلیلگرانه شرکت داد. به اعتقاد از ستین کودکی در قسمتهای مختلف بدن افراد انقباض‌هایی عضلانی روی می‌دهند که همچون زره‌هایی، بدن آنها را در بر می‌گیرند و علاوه بر به‌خطر انداختن سلامت جسمی - روانی آنها، رهایی و سرزندگی آنان را نیز خدشه‌دار می‌کنند. تمرین‌های بیوانرژتیکی که الکساندر لوون آنها را ابداع کرده است، حرکتهایی هستند که با هدف بهبودبخشیدن به سلامتی بدن و روان به‌کار می‌روند که به‌صورت فردی یا در گروههای تمرینی یا درمانی بیوانرژتیکی با گفتگو انجام می‌شود. در پی این تمرین‌ها، قابلیت‌های فرد به فعلیت در می‌آیند، شور و شوق او به زندگی افزایش می‌یابد، و توانایی لذت‌بردن از تمام ابعاد زندگی در او تقویت می‌شود.

الکساندر لوون و استادش ویلهلم رایش آثار متعددی در زمینه ابعاد مختلف رابطه تن و روان و جنبه‌های روانی آن تألیف کرده‌اند. یکی از این کتابها که به زبان فارسی ترجمه شده و اینک توسط انتشارات رشد به چاپ رسیده، کتاب روان‌شناسی در همش نوشته ویلهلم رایش است. امید است بتوانیم ترجمه دیگر آثار این نویسندگان را نیز هرچه سریعتر در اختیار خوانندگان فارسی‌زبان قرار دهیم.



کتابخانه ملی و اسناد ایران



ساخته  
خبرنامه  
ارزشگاه  
شماره ۶



۱۶۵۰ تومان